

Instructor's guide – Synchronized skating school

Eveliina Mokka



Degree programme

Authors Eveliina Mokka	Group DP 6
The title of thesis Instructor's guide - Synchronized skating school	Number of pages and appendices 35+46
Supervisors Kari Savolainen, Tomi Paalanen	
<p>The starting point to the Instructor's guide for synchronized skating school was the situation that Turun Riennon Taitoluistelu figure skating club constantly struggles to get enough skaters to the Beginner team in synchronized skating.</p> <p>The guidebook was written to guide the skating school instructors towards providing more synchronized skating teaching in their lessons. As a result from introducing synchronized skating more in the skating school, it is expected to have more children continuing to the synchronized skating teams in the future.</p> <p>The guidebook continues to grow the club's education material for instructors and coaches and that way improve the quality of teaching synchronized skating.</p> <p>The guidebook consist of following chapters: Physical training in childhood, Development of children in preschool and first grade, Synchronized skating basics and Starting points to instructing figure skating. In the end of the manual are examples of lesson plans for synchronized skating school and one blank lesson plan format for instructors' own planning process.</p> <p>The guide is planned to be handed out to the instructors of the club before the next starting season in the fall. The guidebook is written in Finnish.</p>	
Key words Synchronized skating, skill learning, teaching, children, maturation	

Table of contents

1	Introduction	1
2	Maturation of the child.....	3
2.1	Physical changes in childhood.....	3
2.2	Physical training in childhood	5
2.3	Sport skill development.....	6
3	Development of children in preschool and first grade	8
3.1	Development at preschool starting age	8
3.2	Development of five to six year-olds.....	9
3.2.1	Cognitive development.....	9
3.2.2	Mental development	9
3.2.3	Motoric development	10
3.3	Development of six to seven year-olds	10
3.3.1	Cognitive development.....	10
3.3.2	Mental development	11
3.3.3	Motoric development	11
3.4	Summary of maturation between five and seven years of age.....	11
4	Long Term Athlete Development model in late specialization sports.....	13
4.1	Stage 1 – The Fundamental stage	13
4.2	Stage 2 – The learning to train stage	14
4.3	Stage 3 – The training to train stage.....	14
4.4	Stage 4 – The training to compete stage.....	15
4.5	Stage 5 – The training to win stage	15
4.6	Stage 6 – The retirement	16
5	Instructing and teaching.....	17
5.1	Motivational climate and positive feedback.....	17
5.2	Utilisation of different learning styles	18
5.3	Organising and safety.....	19
5.4	Qualities of a good educator and instructor	19
6	Teaching Styles.....	21

6.1	The Anatomy of Any Teaching Style.....	21
6.2	Selection of a Teaching Style.....	23
6.2.1	The Command Style (style A)	24
6.2.2	The Practice Style (style B)	24
6.2.3	The Reciprocal Style (style C).....	24
6.2.4	The Self-Check Style (style D)	24
6.2.5	The Inclusion Style (style E).....	25
6.2.6	The Guided Discovery Style (style F)	25
6.2.7	The Convergent Discovery Style (style G).....	25
6.2.8	The Divergent Production Style (style H).....	26
6.2.9	The Individual Program – Learner’s Design Style (style I)	26
6.2.10	The Learner-Initiated Style (style J).....	26
6.2.11	The Self-Teaching Style (style K).....	27
7	Empirical part.....	28
7.1	Project planning.....	28
7.2	Project implementation	29
7.3	Project assessment.....	30
8	Summary	32
9	Discussion.....	33
	Bibliography	34
	Attachments	36
	Attachment 1. Instructor’s guide – Synchronized skating school.....	36

1 Introduction

The idea for this kind of synchronized skating instructor's guide started as the author became a head coach of skating school and synchronized skating coach for figure skating club Turun Riennon Taitoluistelu ry in fall 2009. It became clear that synchronized skating was not introduced well enough within figure skating school because the synchronized skating struggled every spring to get enough skaters to fill their teams.

The tendency in the club has been that talented children under 6 years old are guided to development groups that aim towards single skating. From the remaining enthusiastic skaters the synchronized skating side has tried to inspire children to try synchronized skating but the concept seems to be so unfamiliar that very few get interested in it. By the new guide and the knowledge that it gives both to the instructors and through them to skaters, it is expected that more skaters will get interested in synchronized skating.

The education that the Finnish Figure Skating Association has got to offer can be very expensive and hard for young instructors to reach. The guidebook is an easy and cheap way to educate our instructors for the basics of synchronized skating within the club.

Synchronized skating differs from single skating on broad scale, that in synchronized skating many revolution jumps are not permitted. In the other hand, synchronized skating requires many other skills that can be very hard to learn for single skaters. The specialization happens later for synchronized skating but the basic figure skating skills should be well on their way before seven years of age to ensure competitive success in the future.

Turun Riennon Taitoluistelu ry was established in 1933 even though it didn't carry the exact name at the time. Despite of long existence and even competitive success on Finnish national level the club hasn't been able to continue growing the number of synchronized skaters. The club has competitive training in single skating as well as in

synchronized skating. To enable this ability to have teams on national level also in the future, we have to expand our action within the beginners. In these days children have many hobbies and the tendency is that people want to continue participating in many different activities rather than concentrating in just one. Figure skating as a sport demands quite early specialization and many training hours to ensure the development. This fact alone explains why the “pool” of beginners needs to be broad to ensure that the club has motivated skaters in upper, competitive levels.

2 Maturation of the child

This chapter will review maturation of children especially during the 5 and 7 years of age, windows of accelerated adaptations during these ages, skill development and learning as a progress and the skill factors.

2.1 Physical changes in childhood

Physical changes that happen after birth can be divided into four categories (Hakkarainen et al 2006):

- Physical growth, which includes height, weight and organs functional growth
- Biological maturation, which means appearance of secondary sex characteristics and the hormonal changes related
- Physiological development (for example motoric skills, body's ability to burn fats)
- Body composition changes

These factors usually follow biological order but the velocity can alter because of heredity, nutrition and stimulation such as exercise. Although the neural development slows down significantly already after two first years and the nervous system is 80-90% developed at the age of 5 to 6, the size of the brain builds up all the way to puberty. The brain of a six-year-old weights already 90% of the brains final weight (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkvist 1999, 591). After about 12 years the neural development is much slower than development on the other functions of the body. Growth rests on mainly nervous system affiliation and synapse action development. Varied sense and movement stimulation is instrumental for neural development. Coordination and skill development can be trained right after birth all the way to proximately 10 years of age effectively. (Hakkarainen et al 2006.)

During childhood the growth is focused on the growth of the limbs as in growth spurt it is directed at upper body, intestines and muscles. Stress caused by exercise doesn't seem to have negative effect on the growth and development, but very high loads can

delay the beginning of puberty and that way postpone growth spurt. (Hakkarainen et al 2006.)

Childs' metabolism is much faster than adults'. Bone fractures heal decisively faster than in adults. Child in the other hand catches inflammations lightly and condition proceeds fast either for better or for worse. (Nienstedt et al 1999, 591.)

Child's body is more sensitive to hydration changes and metabolic waste, like lactic acid, than adults. A new born body consists 80% of water, 35% being intracellular and 45% extracellular, whereas in adult the numbers are total of 65% (50% intracellular and 15% extracellular).

Fat cell number is partly inherited but the number of them increases during childhood growth especially if the energy intake is higher than energy consumption resulting from physical activity. Whereas pubertal fat tissue increase results from already existing fat cells getting larger. (Hakkarainen et al 2006.)

In the beginning of the puberty, growth hormone and sex hormone secretion starts which consequence the body composition changes and secondary sex characteristics development. Peak high velocity and the end of it result from secretion of both growth hormone and testosterone. Blood cell and hemoglobin levels increase significantly, especially with boys because of higher testosterone levels. This explains the beginning of better aerobic trainability. During peak high velocity decrease in muscle flexibility can cause increase in performance and risk of injury. Because of this extra attention should be paid to mobility at that time. (Hakkarainen et al 2006.)

Muscular mass and cross section size increase during childhood quite evenly with both boys and girls. Even though muscle cell number doesn't increase significantly after birth, constant loading has positive effects on cell structure and capacity. Muscle cell cross section size grows rapidly especially with boys during peak high velocity and after it because of hormonal secretion acceleration. Activation of new motor units and energy metabolisms intensify already before puberty, but anaerobic metabolism takes longer to develop, whereas lactic system is very effective during childhood. Children

seem to recover faster after short and intensive work loads than adults. (Hakkarainen et al 2006.)

Growth of the skeletal system follows individual growth curve and ends after peak high velocity. Bone density and mass changes results from the stress directed to the bones, nutrition and hormonal changes. Especially in the end of longitudinal growth and just before puberty enough stress should be imposed to the skeleton. At the same time tendons and ligaments and other supporting tissues develop. It is wise to pay attention to right range of movements to prevent injuries. The best time for joint and tendon mobility development is around 11 and 14 years. (Hakkarainen et al 2006.)

Even though training doesn't increase the size of the respiratory organs (lungs), it has positive effects on the muscles that take part in breathing action. That way the process can be influenced already in childhood. As well as lungs, the heart grows gradually with other organs, but active lifestyle enhances the growth of the heart muscle contraction power and stroke volume. Aerobic training has positive effects also to local adaptations and capillary density in the muscles. (Hakkarainen et al 2006.)

2.2 Physical training in childhood

Basic sport skills should be trained when the child is young, because of the early development of the nervous system. The nervous system has developed 80-90% at the age of five to six. Approximately from the age of 12 the development of the nervous system becomes markedly slower compared to the development of other functions of the body. (Hakkarainen et al 2006; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 21.)

Windows of accelerated adaptations for skill and technique are present in the early childhood which explains the importance of versatile training to ensure possibilities to master some specific sport in the future. When referring to windows of accelerated adaptation we mean the timeframe when the body adapts the best to certain impact. Years from one to six are best for improving the overall skills and seven to ten years of age mastering the skills. Training the sport specific skills is recommended to start at the

age of seven. In some sports, like single figure skating, practising the sport specific skills must be started even before this age to be able to master the sport in the future. (Mero 1997, 143-144; Mero et al 2004, 242-244.)

It would be recommended to familiarize the child in skating from early on to ensure possibilities for future. Figure skating is sport that has to be learned quite early, otherwise it can be hard ever reach competitive success. Often regular training begins at the age of 4 to 5. (Hakkarainen et al 2009, 447.)

To ensure good basis for future training it is important to attend that the child gets diversely physical stress to his or her whole body. When child gets versatile stimuli, the neural net diversifies which enables new insights and movement combinations. Basic skills, running, jumping, throwing, catching, kicking, batting, etc., and altering execution and the context of them should be taken care of no matter what the sport will be. Using equipments you get variety to training and they develop handling different kind of objects. Balls, bean bags, hoops, scarves, cones and pins are examples that can be used. Try to alter the quality and circumstances; walk loudly, jumping high and low, run forcefully, do movements softly or fast on different kind of base. Use the grass, sand, asphalt, gym, water, snow and ice as a playground. These exercises help the child get to knowledge the abilities of the body. Balance training should be emphasized. Bending, twisting, spinning, twirling, sprinting, stopping, changing directions, jumping, landing, all train the balance. For speed development, every kind of quick running plays and games are good. Strength develops best by using the own bodyweight. Kids enjoy different kind of tracks. Use visualization in mobility exercises and add different kind of rhythms, clapping, body percussion and singing to movements. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 89.)

2.3 Sport skill development

During the first years of child's development, the activity of the parents has an impact to the learning. Children of the active parents learn a lot just by being a part of the action. The child adapts to the parent's movements when they glide in the snow or

when carried in piggyback or taken to cycle. More active the parent is, more the child learns. (Arponen 2007, 15; Karvinen et al 1991, 119.)

Child learns also by imitating. They try to copy the movement first unconsciously and later on a purpose. When it comes conscious, the child has taken a big step in the path of learning.

Kids are much better in diverse observation than adults. They are more delicate to use all of the senses in learning and sometimes they can learn some sport skill just by watching. Their advanced imagination helps them to execute the movement or performance they have seen. This kind of learning is not just mimicking. It is active use of memories and visions in the learning progress. Learning by observation means significant progression in motoric skill development. By using many sensory perceptions in teaching you can pursue optimal learning.

(Karvinen et al 1991, 119-120.)

Learning by observation doesn't only relate to mimicking or learning by example but also to behavioural models and assimilation of attitudes and norms. If there is one soccer fan in the day-care group it influences to others attitudes. In the same way one child's figure skating hobby can be transmitted to others. (Zimmer 2001, 75.)

3 Development of children in preschool and first grade

In this section the focus is in examination of five to seven-year-olds and their cognitive, mental and motoric development. It is vital to remember that the biological age can differ from the calendar age. In following chapters division is done roughly.

3.1 Development at preschool starting age

Child who is from 4 to 5 years old has taken a huge leap in development. Role and imaginary plays are usually child's favourite plays. It is wise to utilise child's imagination and visualization in teaching and in games. The child is eager to learn new skills like swimming, skiing and skating. They learn to wait for their turn and to cooperate with other children. (Autio & Kaski 2005, 25; Karvinen et al 1991, 81-82.)

Gender differences start to show. Boys tend to play in bigger groups than girls. Friend relationships get stronger. Children at this age start to identify themselves with the same gender parent. (Autio & Kaski 2005, 26.)

Vivid imagination can cause child to tell unreal stories. The concept of wrong and right has come clearer and children are interested to play games that include simple rules. (Autio & Kaski 2005, 26; Hakkarainen et al 2009, 113.)

At this age child starts to understand more complex instructions. A five-year-old can usually focus on instructions and remember them. Child pays attention to diction used by adults and starts to use phrases subtly in right context. (Autio & Kaski 2005, 25.)

Movements get stronger and at this age it is normal that the child is eager to compare him or her to others. Usually children like to try and do variety of sports. Skipping rope, skiing, skating, swimming and riding a bike with training wheels gets possible. (Hakkarainen et al 2009, 113.)

3.2 Development of five to six year-olds

At this age the differences between children's activity start to show strongly. It is important for instructor to try to create positive experiences for also those children who haven't been able to develop their sport skills equally to others. Many five-year-olds go through a new defiant stage. (Autio & Kaski 2005, 26.)

3.2.1 Cognitive development

At this age the child is able to concentrate on tasks that acquire keeping attention for quite a long time if the tasks are interesting. The child can pay attention to essential points and leave the less important things without a note. Child is eager to observe, exam and reason things. This kind of curiousness develops learning abilities. Readiness for school develops but individual differences in progression are important to consider. (Autio & Kaski 2005, 27, Karvinen et al 1991, 83.)

3.2.2 Mental development

A six-year-old is usually emotionally very moody. The mood changes repeatedly. Feelings alter from joy to sorrow constantly. (Karvinen et al 1991, 82-83; Miettinen 1999, 14.) The instructor should take seriously child's eagerness and support his or her efforts. This way the child gets an experience that his or her actions are important. (Autio & Kaski 2005, 27.)

The games and plays of boys and girls start to differ. Now child can separate what is play and true. Child takes others into account and is able to help them. They understand that younger might not be able to do some things yet. (Autio & Kaski 2005, 28.)

At this age the personality develops considerably. The child has an idea of himself or herself. This perception is relatively firm. It doesn't depend on successes or failures and it alters slowly. (Autio & Kaski 2005, 28.)

3.2.3 Motoric development

At this age children start to orientate themselves towards hobbies that interest them. Skill wise the child is already interested about the right way of executing things. They are eager of doing the moves correctly and correcting the mistakes. The child starts to differentiate right and wrong and starts to acknowledge the rules. Following the rules and norms gets more important. The child is eager in comparing himself or herself to peers. Competing against others is important. (Hakkarainen et al 2009, 113-114; Karvinen et al 1991, 82; Miettinen 1999, 14.)

The appearance changes towards slimmer figure and the posture develops. If the child has had a possibility to versatile activities and enough repetitions of movements, the nervous system has develop to a point that enables quicker and more fluent execution of different movements. The rhythm plays a big role in agility. Finding the right rhythm for each movement assists also speed development. Adding a rhyme or a song to a move is a good way of developing the sense of rhythm. At this stage when the skills start to get automated, it is important to focus to the right execution. Yet the body isn't ready for continuous training. Interval type of moving is natural for children. Physical stress and rest follow each other in natural way if child has the control. (Karvinen et al 1991, 81-92; Miettinen 1999, 12-14.)

At this age children usually grow height and this influences clumsiness. Control of the movement suffers a passing setback. (Karvinen et al 1991, 82-92.)

3.3 Development of six to seven year-olds

3.3.1 Cognitive development

Child's thinking is in some parts still very concrete even if at this age child can handle also abstract concepts. Thinking develops by big leaps and it gets easier to consider

reasons of different things. Child develops in using imaginary as learning tool. At this age child is very firm in obeying rules. (Autio & Kaski 2005, 28-29.)

3.3.2 Mental development

Friendships get more important and the child wants to be like his or her friends. Girls' and boys' games and plays differ and it is common that girls play with girls and boys with boys.

Comparing gets even stronger at this age. It is advisable to favour group games and to emphasize cooperation rather than competing. Positive experiences and complementing is vital in building a confident child. (Autio & Kaski 2005, 29-30; Karvinen et al 1991, 81-92.)

3.3.3 Motoric development

At this age the appearance changes. Height growth is strong and typical roundness of infant disappears. The child gets even clumsier and accidents tend to happen. Plays and games are often wild and children don't know when it is time to stop. Advising and controlling the games is important. (Hakkarainen et al 2009, 114; Karvinen et al 1991, 81-92.)

3.4 Summary of maturation between five and seven years of age

Large muscle groups are developed further than small muscles. Extension of the limbs, accurate and quick moves are incomplete. It is difficult for child to differentiate tension and relaxation in the muscles. Coordination is quite poor but it develops fast during these years. The child has control of basic movements and child starts to be able to combine different movements. Hand-eye coordination develops. Endurance and muscle strength start to develop but training should still be interval type and done with child's own pace. These years are the best time for balance development. Mobility is at this stage good and with stretching it has opportunity to develop easily. (Karvinen et al 1991, 81-92.)

The ability to work in a group develops. The biggest difference happens normally around the seventh year of age. Child becomes more reciprocal instead of that egocentric way that he or she has been before. Children are enthusiastic and experimental but they have the tendency of being short-sighted and getting bored fast. Child starts to compare him or herself to others. (Karvinen et al 1991, 81-92.)

Children's play develops through stages. In the perspective of instructing children, the games and plays have been divided in two categories; creative plays and games and, games and plays with rules. These stages develop over time and with practice. Later, children develop the ability to respect the rights of others and to feel empathy for them. They learn to work cooperatively with others and to resolve conflicts in peaceful ways. (Karvinen et al 1991, 81-92.)

4 Long Term Athlete Development model in late specialization sports

Scientific research has concluded that it takes eight to twelve years of training for a talented athlete to reach elite levels. A long-term commitment to training is required to produce elite athletes in all sports. (Balyi & Hamilton 2003.)

Sports can generally be classified either as early specialization or late specialization sports. Figure skating is commonly categorized as early specialization sport but synchronized skating as a team sport falls into category of late specialization sport. (Balyi & Hamilton 2003.)

Late specialization sport model includes six stages: Fundamental stage, Learning to train, Training to train, Training to compete, Training to win and Active for life. Chronological ages are thought as a guideline, but the maturation of the individual must be considered. (Balyi & Hamilton 2003.)

4.1 Stage 1 – The Fundamental stage

The fundamental stage is considered to take place between the ages of six to eight for females and between ages of six to nine for males. (Balyi & Hamilton 2003.)

Fundamental movement skills should be practiced and mastered before sport specific skills are introduced to ensure future excellence. Participation in as many sports as possible should be encouraged. Simple rules and ethics of sports should be introduced. (Balyi 2001; Balyi & Hamilton 2003.)

The emphasis is on the overall development of the athlete's physical capacities and fundamental movement skills and the ABC's of athleticism; agility, balance, coordination and speed (Balyi & Hamilton 2003). "There are three stages of fundamental movement skill development: initial (2-3 years), elementary (4-5 years) and mature (6-7 years)" (Balyi & Hamilton 2003).

Speed, power and endurance are developed by using fun games. The first window of accelerated adaptation for speed development occurs during this phase, age 6-8 for girls and 7-9 for boys respectively. Strength training should include exercises using the child's own body weight. Appropriate and correct running, jumping and throwing techniques should be taught. (Balyi & Hamilton 2003.)

4.2 Stage 2 – The learning to train stage

The learning to train stage is considered to take place between the ages of eight to eleven for females and between the age nine to twelve for males (Balyi & Hamilton 2003).

The objective of this stage is to learn the fundamental sport skills. Specialized movement and sport specific skills are to be developed roughly from age seven to eleven. At this age children are developmentally ready to obtain general overall sports skills that are the cornerstones of all athletic development. All fundamental movement skills should be further developed and general overall sports skills should be learned during this phase to utilize the window of accelerated adaptation to motor coordination. (Balyi & Hamilton 2003.)

Endurance should be developed through games and fun activities and strength using exercises done by own body weight (Balyi & Hamilton 2003).

4.3 Stage 3 – The training to train stage

The training to train stage is considered to take place between the ages eleven to fifteen for females and between the ages twelve to sixteen for males (Balyi & Hamilton 2003).

The objectives in this stage are to build the aerobic base, build strength towards the end of the phase and further develop sport-specific skills. Optimal time for aerobic trainability begins with the onset of peak height velocity (PHV) or the major growth

spurt during maturation. Special attention should be paid to flexibility training due to the sudden growth of bones, tendons, ligaments and muscles. For females there are two windows of accelerated adaptation to strength training. First optimal period is immediately after PHV and second period begins with the onset of menarche. For males this window begins about 12–18 months after PHV. (Balyi & Hamilton 2003.)

Latest at this stage, athletes should be educated of warm up and cool down, stretching, hydration and nutrition, recovery and regeneration, mental preparation, taper and peak, integrated pre-competition routines and post-competition recovery. (Balyi 2001.)

4.4 Stage 4 – The training to compete stage

The training to compete stage is considered to take place between the ages of fifteen to seventeen for females and between the ages of sixteen to eighteen for males (Balyi & Hamilton 2003).

Objectives at this stage are to optimize fitness preparation and sport, individual and position specific skills as well as performance. Athletes learn to perform both basic and sport specific skills under a variety of competitive conditions during training. Special emphasis is placed on optimal preparation by modeling training and competition. Fitness and recovery programs, psychological preparation and technical development are individually tailored. (Balyi & Hamilton 2003.)

4.5 Stage 5 – The training to win stage

The training to win stage is considered to be from the age of seventeen and older for females and from the age of eighteen and older for males (Balyi 2001; Balyi & Hamilton 2003).

Objective is to maximize fitness preparation and sport, individual and position specific skills as well as performance. This is the final phase of athletic preparation where athlete's physical, technical, tactical, mental, personal and lifestyle capacities are now

fully established. The focus of training has shifted to the maximization of performance and athletes are trained to peak for major competitions. (Balyi 2001; Balyi & Hamilton 2003.)

4.6 Stage 6 – The retirement

The retirement stage refers to the activities performed after an athlete has retired from competitive career permanently. During this final stage, some ex-athletes move into sport-related careers that may include for example coaching, officiating and sport administration. (Balyi & Hamilton 2003.)

5 Instructing and teaching

5.1 Motivational climate and positive feedback

Motivational climate is a corner stone in all learning. Positive learning climate has been shown also to create better outcomes. In positive and constructive climate children feel safe to try new things. (Karvinen et al 1991, 132-133.)

When instructing children at these ages it is important to do simple tasks with pair or in small groups. The focus should be learning through play. With smaller children rules should be simple and kept to a minimum. In some games it is advisable to cut off some of the rules. The instructor can also modify the rules to maximize the action and participation. "Rules can also be modified to ensure success and enhance motivation" (Gould & Weinberg 2006, 526). (Karvinen et al 1991, 81-98.)

When instructing group of children, it is vital to remember that the adult has a lot of power and responsibility because he or she can affect group's attitude and behavior crucially. It is important to try to create a functional group where everyone feels themselves important and equal. Good interaction includes that the adult doesn't humiliate the child even if he or she might act provocatively and disturb the group. Instructors need to take to their shelter children who are easily left outside of the group or who gets laugh at. It is important to avoid situations where children get singled out even if they don't want to be the centre of attention. (Zimmer 2001, 144.)

It is important that the child get positive learning experiences from the beginning. Positive words and praises make the child feel important and skilful. Focus on what the kid does correctly rather than on the errors made. When correcting errors, use a positive "sandwich" approach. First mention something the child did correctly, then provide information how to correct the error made and end with an encouraging remark. Reward effort alike as outcome and remember to give praise sincerely. Praising becomes ineffective if the child knows that he or she didn't deserve it. The instructor needs to be fair and give even-handedly attention to each kid. By encouraging and

arranging kids to work with different pair and being fair towards others, the instructor builds the ability for group work. There is no need to divide girls and boys to different groups, make everybody work together. (Gould & Weinberg 2006, 526; Karvinen et al 1991, 81-98.)

Children might sometimes be afraid of doing sports because they might perceive that the action is too hard for them or they are afraid to fail. New and unknown situations can be frightening because the child doesn't know what will happen. Children need the instructor to take their fears into account and be understanding. If the child express his or her fears towards some movement it is wise to acknowledge the fear and offer then help. The instructor can courage the child, indicate that she or he trusts the child, give alternative plays or movements to try and by emphasizing helpfulness and regarding others in the group. (Zimmer 2001, 45-46.)

5.2 Utilisation of different learning styles

Children learn sport skills considerably through imitation which makes the meticulous demonstration crucial. Learning styles are usually divided into three categories: auditory, visual and kinaesthetic. Auditory learner uses hearing as the main learning channel. Visual learner rests mainly on visual perception. For this kind of learner, all kinds of visual aids are important and he or she learns the best by watching the movements made. Kinaesthetic learner learns through action and movement. This kind of learner learns best just by trying and doing. It is advisable to explain the movement with words at the same time as showing it to use more learning channels at the same time. The instructor can use pictures, lights, videos, different kind of voices, music, talk, and of course physical example. In one session you don't need to try to use every kind of aids but it is wise to ensure that every child gets experiences where the learning style that he or she utilizes is considered. (Autio & Kaski 2005, 58-59; Pulli 2001, 49-51.)

5.3 Organising and safety

When working with small kids, it's important to use as little time as possible into organizing and get to the action as promptly as possible. Copious and altering agenda keeps the children active. The teacher should make sure that the child gets enough repetitions during practise which enables to learn some new skill and good organizing makes it possible. Avoid standing in a line. (Pulli 2001, 49-51)

It can be very challenging to instruct a group on children. Instructing children requires ability to make circumspect decisions. It is advisable to have many backup plans in case of something doesn't work the way you planned. The most important thing is that the adult is genuinely involved in the action and pays attention to reactions of the kids. Remember to individualize degree of difficulty and demand according to children's age and ability. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 102-103.)

In organized sports the sport clubs includes insurance in their membership fees but it's good to acknowledge that the instructor has responsibility to plan the action so that it is safe as possible. Enabling safe lessons requires good planning, expert knowledge of the sport and the equipment used and the skill and ability to instruct a big group. It is wise to discuss with the children of what is wrong and what is right and make rules for the lessons. (Autio & Kaski 2005, 109-110.)

5.4 Qualities of a good educator and instructor

The following list of qualities of a good educator and instructor is compiled originally by Tausch & Tausch (Zimmer 2001, 142-144).

1. Respect, warmth and regard
 - child is respected, taken seriously and accepted
 - being interested of the child's persona and his or her actions
 - interaction is friendly and hearty

- child is treated delicately and gently
 - child is encouraged
 - child is trusted
2. Emphasized non-judging understanding
- understand and accept child's wishes
 - understanding the importance of certain actions and situations to a child
 - trying to see the child's world by his or her eyes
 - understanding what the child feels at the present moment and how he or she receives himself or herself
3. Genuineness and sincerity
- being yourself and acting according to it
 - conducting naturally, not playing a part
 - being sincere and not fake
 - being honest towards oneself, not pretending to oneself or any others
4. Conducive and non-overbearing acts
- child is given options and stimuli
 - learning together with the child and taking part in their jobs
 - creating beneficial circumstances for independent activities and learning
 - instead of giving the child orders, commands and surveillance the child is given a chance for decision making and initiative actions

6 Teaching Styles

The following chapters converse on physical education teaching styles by Muska Mosston (1994).

Mosston has divided the styles according to the amount of decision making process by teacher versus learner. When the most or all decisions are at the responsibility of one decision maker that person's decision-making responsibility is at maximum and the other's is at minimum. In the styles from A to E responsibility in decision making is more on the teacher and in styles from F to K it is more on the learner.

The styles are:

- The Command Style (style A)
- The Practise Style (style B)
- The Reciprocal Style (style C)
- The Self-Check Style (style D)
- The Inclusion Style (style E)

- The Guided Discovery Style (style F)
- The Convergent Discovery Style (style G)
- The Divergent Production Style (style H)
- The Individual Program – Learner's Design (style I)
- The Learner-Initiated Style (style J)
- The Self-Teaching Style (style K)

6.1 The Anatomy of Any Teaching Style

The anatomy of any teaching style is a model that illustrates the categories of decision that must be made in any teaching relationship. The decisions are divided in three sets:

1. The preimpact set, which includes all the decisions that must be made before the transaction; the preparation
2. The impact set, which includes decisions related to the action and the performance of the tasks; execution and performance
3. The postimpact set, which includes decisions concerning the evaluation of the action during the impact set compatible between the preimpact and impact sets; content evaluation

In preimpact set, planning, the decision categories to consider are:

1. Objective of the episode
2. Selection of a teaching style
3. Anticipated learning style
4. Whom to teach
5. Subject matter
6. When to teach:
 - a. starting time
 - b. pace and rhythm
 - c. duration
 - d. stopping time,
 - e. interval
 - f. termination
7. Modes of communication
8. Treatment of questions
9. Organizational arrangements
10. Location
11. Posture
12. Attire and appearance
13. Parameters
14. Class climate
15. Evaluative procedures and materials
16. Other

In Impact set the decision categories to consider are:

1. Implementing and adhering to the preimpact decisions
2. Adjustment decisions
3. Other

In Postimpact set the decision categories to consider are:

1. Gathering information about the performance by observing, listening, touching etc.
2. Assessing the information against criteria
3. Providing feedback to the learner
 - about subject matter of roles
 - immediately or delayed
 - a. Value statements
 - b. Corrective statements
 - c. Neutral statements
 - d. Ambiguous statements
4. Treatment of questions
5. Assessing the selected teaching style
6. Assessing the anticipated learning style
7. Adjustment decisions
8. Other

6.2 Selection of a Teaching Style

When selecting a teaching style, the teacher needs to decide which one is appropriate for certain lesson. There are many things to consider in selection; the objective of the lesson, what kind of the task, does the task require reproduction (A-E) or does it invite discovery and production (F-K). There are also behavioural things to consider; do you want to develop precision in performance, self-assessment and feedback, replication of a model or maybe beginning of independence? These objectives help in finding the right teaching style for specific task. (Mosston 1994, 251-254.)

6.2.1 The Command Style (style A)

The purpose of the command style is to learn to do the task accurately and within a short period of time by following all decisions by the teacher. The role of the teacher is to make all the subject matter and impact decisions and to provide feedback to learner about role and subject matter. The role of the learner is to follow and perform the task when and as described. (Mosston 1994, 17-30.)

6.2.2 The Practice Style (style B)

The purpose of the practise style is to offer the learner time to work individually and privately. The teacher will have time to offer individual and private feedback to the learner. The role of the learner increases to make all nine decisions; order of the tasks, starting time, pace and rhythm, stopping time, interval, posture, location, attire and appearance and initiating questions for clarification. Teacher's role is to be available to answer questions and offer feedback. (Mosston 1994, 31-64.)

6.2.3 The Reciprocal Style (style C)

The purpose of the reciprocal style is to work with a partner and offer feedback to the pair based on the criteria given by the teacher. The role of the learner is first to select the roles of doer and observer and then do the task. The observer compares the performance to the criteria, draws conclusion and offers feedback to the doer. After completing the task the learners switch roles. The role of the teacher is to monitor the observers, give feedback to them and answer observer's questions. (Mosston 1994, 65-102.)

6.2.4 The Self-Check Style (style D)

The purpose of the self-check style is to learn to do a task and check your own work. The role of the learner is to perform the task and to make the nine decisions of style B and check her or his own task performance. The role of the teacher is to prepare the

subject matter and criteria, answer the questions of the learner and to initiate communication with the learner. (Mosston 1994, 103-115.)

6.2.5 The Inclusion Style (style E)

The purpose of the inclusion style is to learn to select a level of a task you can perform and check your own work. The role of the learner increases to cover the nine decisions of style B, examine the different levels of difficulty, select a level appropriate for you, perform it, check your work against the criteria prepared by the teacher and possibly ask questions for clarification. The role of the teacher is to prepare the task and the different levels of it. The teacher also prepares the criteria for the levels in the task answers the questions by the learner and initiates communication with the learner. (Mosston 1994, 116-157.)

6.2.6 The Guided Discovery Style (style F)

The purpose of the guided discovery style is to discover a concept answering a sequence of questions presented by the teacher. The role of the learner is to listen a question or a clue made by the teacher and discover the answer for each question in the sequence. According to the chain of question and answers the learner is to discover the final answer, which constitutes the concept sought. The role of the teacher is to design the sequence of questions, each designed for a small discovery by the learner, and present them. The teacher also provides periodic feedback and acknowledges the learner's discovery of the concept. (Mosston 1994, 172-192.)

6.2.7 The Convergent Discovery Style (style G)

The purpose of the convergent discovery style is to discover the solution to a problem, clarify an issue or arrive at a conclusion by using logical procedures, reasoning and critical thinking. The role of the learner is to examine the problem or issue and evolve her or his own method toward a solution or conclusion. The learner verifies the process and the solution by checking them against criteria appropriate for the subject

matter. The role of the teacher is to present the problem or issue, follow the learner's process of thinking and offer feedback or clues, if needed, without giving the solution. (Mosston 1994, 193-199.)

6.2.8 The Divergent Production Style (style H)

The purpose of the divergent production style is to engage in producing multiple responses to a single question. The role of the learner is to make the nine decisions of style B and produce divergent responses or answers to the same question. The learner is to find out the validity of the responses and verify the answers in some subject matter task. The role of the teacher is to make the decisions about the questions to be asked, accept the responses and give a source to verification in task. (Mosston 1994, 200-233.)

6.2.9 The Individual Program – Learner's Design Style (style I)

The purpose of the Learner's design style is to let the learner design, develop and perform tasks organized into a personal program. The role of the learner is to select the topic that will be the focus of the study, identify questions and issues appropriate for the topic and organize the course of action. The learner collects data about the topic, answers the questions and organizes the answers into a reasonable framework, and finally verifies the procedures and solutions based on the criteria intrinsic. The role of the teacher is to select the general subject matter area from which the learner selects the topic. The teacher observes the progress and listens to the learner's periodic presentation of questions and answers. (Mosston 1994, 234-238.)

6.2.10 The Learner-Initiated Style (style J)

The purpose of the learner-initiated style is to provide the learner with opportunity to initiate her or his learning experience, design it, do it and evaluate it. The role of the learner is to initiate the style used, to design the program, execute it, evaluate it and decide how to use the teacher. The role of the teacher is to accept the learner's choices,

provide the general conditions for the learner's plans and alert the learner about any inconsistency between the intent and the action. (Mosston 1994, 239-243.)

6.2.11 The Self-Teaching Style (style K)

In the self-teaching style the learner naturally does all of the decisions. In this situation learner teaches her- or himself. (Mosston 1994, 244.)

7 Empirical part

7.1 Project planning

The project planning started originally at fall 2009. As a new head of coaching of skating school of Turun Riennon Taitoluistelu ry I noticed that the club had very few guidelines for teaching figure skating in general and specially synchronized skating. In skating school the focus seemed to be learning the basics of figure skating but synchronized skating wasn't introduced in many groups at all. The club was missing its own education system for coaches.

Especially from synchronized skating aspect the number of beginners was alarming. One team consists at least from 16 skaters and every year it seems to be uncertain whether or not there are enough skaters to form again the existing teams. The tendency in the club is that talented and enthusiastic children who haven't reached yet the school age are guided towards single skating because of the sport specific requirements and need for early specialization. That leaves the synchronized skating side to a trouble. It constantly struggles to get enough children to the Beginners-team and that way fails to ensure the path to the competitive teams.

The idea was to create a tool for the instructors which would help them to understand also the importance of teaching synchronized skating basics and give them a good starting point to the teaching even if they wouldn't have tried the sport themselves before. The guidebook was planned to be easy to read and consist the most important things of instructing synchronized skating. The guide was naturally planned to be written in Finnish because the club and the instructors are Finnish.

The guidebook was named as "Instructor's guide – Synchronized skating school" even if the club has not got a specific group that totally concentrates on learning synchronized skating. With the name I wanted to emphasise the importance of teaching specially synchronized skating in our club. In the future I hope that the skating school includes at least one group that concentrates purely on synchronized

skating because the name will identify the objective of becoming precisely a synchronized skater. Then the club will have a guidebook ready for teaching this kind of group.

7.2 Project implementation

Before I started to write the guidebook I searched for relevant information from many books. I wanted to have the guide based also on published literature rather than only to my own opinions and experiences. I gathered information from many different fields that I perceive important in teaching synchronized skating as well as figure skating in general.

Before starting the actual writing process I tried to think from many sides the objective of my work and how to reach it the best way possible. I considered the staff that we have in our skating school and provide information relevant for their needs and previous knowledge.

I started the writing with a rather strong introduction. My goal was to shake the reader to acknowledge the true situation of the synchronized skating in the club and involve them to make the difference in lessons they give.

To the start I wanted to go through some basic phases of child's development in motoric as well as emotional and cognitive field. To understand the opportunities of teaching skating, instructors need to understand the maturational state of the child. I decided to focus on five to seven year -olds because this age group is the most important to get interested in synchronized skating. If training is started within these ages, the child has much better opportunity to develop into a good synchronized skater than if the training is started at later age.

The following section includes the basics of synchronized skating as a sport and little bit about the development that has occurred in the past. This section goes through

different elements and holds that are used. It became clear that pictures were essential in demonstrating them. It also includes ways to start teaching synchronized skating and gives an idea in what the instructor should concentrate in the beginning. I tried to open up the requirements and element of the sport as simply as possible because I perceive that an instructor who has little or no previous experience about synchronized skating finds the rules of ISU very hard to understand.

The final part of the guidebook concentrates on the very basics of instructing figure skating. The focus is in giving tips for teaching synchronized skating but the most of it can be applied to almost any sport instructing.

The guide is planned to be handed out to the instructors of the club before the next starting season in the fall.

7.3 Project assessment

My objective was to create a tool for skating school instructors which would help them to teach the basics of synchronized skating within the skating school groups. The other objective was to announce my vision of the state of synchronized skating in the club and the fact that changes need to be made if the club wants to ensure the competitiveness also in the future among synchronized skating. Later, if the club establishes a synchronized skating school group as I hope, they have already own material to hand out to the instructors and use the guidebook as the foundation of their own growing educational system.

I am very pleased with the outcome of the guidebook. I think it includes the main points of teaching synchronized skating at the beginner level. I feel that it is easy to read and isn't perceived too long by any instructor. The elements and holds are easy to perceive for anyone.

With the guidebook my aim was also to continue growing the educational material of the club. Now the club has got a good base in the field of synchronized skating to build and develop further on in the future.

8 Summary

The Instructor's guide for synchronized skating school was originally planned because of the poor condition in synchronized skating side in figure skating club Turun Riennon Taitoluistelu. The tendency is that talented children are guide towards single skating and very few ends up in synchronized skating Beginner team. Because of this fact the future of the club's competitive synchronized skating teams is at risk.

The guidebook includes the very basics that instructors need to understand when teaching synchronized skating to young children. It goes through basic information for physical training in childhood as well as cognitive, mental and motoric development of children roughly five to seven years of age. It describes well many elements and holds used in synchronized skating and gives tip how to start the teaching of the sport. The guidebook can be used also in usual figure skating school because the things that it covers can be generalised in sport instructing in general.

The guidebook is planned to be handed out to instructors before the next starting season. The instructors will have more knowledge of the sport and they will understand the importance of the sport within the figure skating school. They will have tools for implementing synchronized skating into their lessons. It is expected that by this change more children will get interested in synchronized skater and the numbers in Beginner team will gradually increase.

9 Discussion

As the result of too few skaters within the synchronized skating teams in Turun Riennon Taitoluistelu I started to plan an instructor's guidebook which would include the basics of synchronized skating and other relevant information for increasing the quality and quantity of synchronized skating teaching in figure skating school.

The time is critical for the club to make changes in recruiting new synchronized skaters. Before the club has had a situation that surrounding clubs haven't been able to provide change to continue synchronized skating after pre-juvenile team. That way the club has got many new skaters from outside the club. Now the situation has changed the way that also other clubs have been able to form teams that compete on national level and the flow of new skaters to our club has decreased significantly. The importance of growing up our skaters from the beginning has become more important.

The amount of club's own educational material for instructors and coaches has been quite minuscule. Some guidelines have been made for skating school but even those haven't included anything about synchronized skating. I thought that written guidelines would endure better and they could be used in many years to come. I hope that this guidebook will have followers which will supplement this one.

The plan is to hand out the guidebook to instructors before the next season starts. Every fall there is instructors' educational meeting where the guide will be presented. As a fulltime coach in synchronized skating side, I am going to ensure that the direction of skating school will have a new course. Not the way that the guidebook is handed out and the results or changes in lessons are never evaluated.

By the process of searching for material, my own thinking on the way and many conversations with my colleagues as well as the whole writing process has taught and reminded me of many important things concerning my every day work as a synchronized skating coach. By this journey I have got a lot of new information and understood better the things I already knew.

Bibliography

Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu. WSOY. Jyväskylä.

Autio T. 2001. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Kolmas painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Autio T. & Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Balyi I. 2001. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. Canada: SportsMed BC

Balyi I. & Hamilton A. 2003. Long-term athlete development: Trainability on childhood and adolescence, Windows of Opportunity, Optimal Trainability.

Gould D. & Weinberg R. 2006. Foundations of sport and exercise psychology. 4th edition.

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen H. & työryhmä 2006. Teoksessa Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino.

Karvinen J., Hiltunen P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava.

Karvonen P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero A., Nummela A., Keskinen K & Häkkinen K. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero A., Nummela A. & Keskinen K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Jyväskylä.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Lahti.

Mosston M. 1994. Teaching Physical Education. 4th edition. Macmillan College Publishing Company.

Nienstedt W., Hänninen O., Arstila A. & Björkqvist S. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 15. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

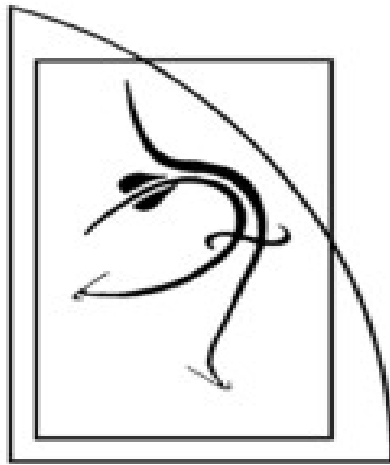
Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Helsinki.

Attachments

Attachment 1. Instructor's guide – Synchronized skating school



**TURUN RIENNON
TAITOLUISTELU RY**

TURUN
RIENNON
TAITOLUISTELU

OHJAAJAN OPAS - MUODOSTELMALUISTELUKOULU

Sisältö

Johdanto	4
Fyysinen harjoittelu lapsuudessa	5
Herkkyykskaudet	5
Taito	5
Motoriset perustaidot ja lajitekniikka	7
Nopeusharjoittelu	7
Aerobinen peruskestävyys	7
Voima	7
Liikkuvuus	7
Nopeuskestävyys	7
Lapsen kehityksen vaiheita leikki-ikäisestä ekaluokkalaiseen	8
Lapsi ennen esikouluikää	8
Esikouluikäinen (5-6v.)	8
Kognitiivinen kehitys	9
Mentaalinen kehitys	9
Motorinen kehitys	9
1.-luokkalainen (6-7v.)	10
Kognitiivinen kehitys	10
Mentaalinen kehitys	10
Motorinen kehitys	10
Yhteenveto 5-7-vuotiaiden kehityksestä	10
Muodostelmaluistelun perusteita	12
Muodostelmaluistelukoulun tavoitteet	12
Opetuksen aloittaminen	12
Muodostelmaluistelun elementit	13
Muodostelmaluistelun otteet (Holds)	22
Lähtökohtia taitoluistelun ohjaamiseen	25
Hyvä ohjaaja	25
Hyvän ohjaajan ominaisuuksia	25
Näyttö	26
Selittäminen	27
Motivaatioilmasto ja tiivis ryhmä	27

Korjaaminen ja positiivinen palautteen anto.....	29
Säännöt ja normit.....	29
Harjoitusten suunnittelu ja opetustavan valinta.....	30
Oppimistyyli.....	31
Organisointi ja turvallisuus.....	32
Opetuksen apuvälineet ja niiden käyttö	32
Konkreettiset apuvälineet.....	32
Musiikki ja rytmi.....	34
Musiikkiluistelut	34
Esimerkkejä tuntisuunnitelmista	35
Kirjallisuutta.....	45

Johdanto

Seurassamme on ensiarvoisen tärkeää keskittyä innostamaan lapsia muodostelmaluisteluun, jotta pystymme vastaisuudessakin varmistamaan kilpaurheilutoimintamme kasvun ja kehityksen myös muodostelmaluistelun puolella. Tähän mennessä olemme tottuneet siihen, että joka kevät tuskailimme sen kanssa, että meillä ei ole tarpeeksi luistelijointa täyttääksemme joukkueet. Tämän oppaan myötä toivon, että luistelukouluohjaajat ymmärtävät vastuunsa taitoluistelun eri alalajien opetuksessa ja jatkossa varmistamme paremman lähtökohdan joukkueiden kokoamisessa ja muodostelmaluistelun opetuksen laadussa luistelukouluissa. Tavoitteena on saada jatkossa enemmän luistelukoululaisia siirtymään muodostelman kehitysryhmiin.

Tämä opas on tehty helpottamaan ohjaajien työtä muodostelmaluistelun perusteiden opetuksessa luistelu- ja muodostelmaluistelukoulussa sekä hahmottamaan niitä valmiuksia, joita toivomme luisteliijoilla olevan siirryttäessä kehitysryhmästä ja joukkueesta toiseen. Opas antaa hyvän lähtökohdan kokemattomallekin ohjaajalle ymmärtää luistelukoululaisen kehitysvaiheita ja lähtökohtia muodostelmaluistelun harjoitteluun sekä käy läpi muodostelmaluistelun ja ohjauksen perusteita.

Kiitokset Sinulle, joka haluat kehittää itseäsi luistelun ohjaajana ja oppia mahdollisesti lisää ihanasta lajistamme, muodostelmaluistelusta!

Fyysinen harjoittelu lapsuudessa

On toivottavaa, että liikunnan monipuoliset perustaidot opittaisiin mahdollisimman aikaisin lapsuudessa, jotta tullessaan mukaan seuratoimintaan lapsella olisi hyvät edellytykset oppia lajitaitoja. Taitoluistelu tulisi aloittaa mahdollisimman aikaisessa ikävaiheessa, jotta urheilijalla on tarpeeksi aikaa kehittyä lajin huippuosaajaksi. Muodostelmaluistelua ajatellen olisi hyvä jos lapsi osaisi luistelun perustaidot tähän mennessä, ja noin 7-vuotiaana voitaisiin aloittaa joukkueena muodostelmaluistelun harjoittelu.

Vanhempien liikunnallisella aktiivisuudella on huomattu olevan suuri vaikutus liikemallien oppimiseen ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi oppii paljon vain olemalla mukana toiminnassa. Lapsi mukautuu vanhemman liikkeisiin esimerkiksi pyörällä ajossa tai pulkkamäessä.

Herkkyyskaudet

Puhuttaessa herkkyyskausista tarkoitetaan biologisen kypsymisen asettamia kausia, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin. Näitä herkkyyskausia kannattaa käyttää suunnitelman pohjana. Mieti aina ryhmäsi mukaan, mitä ominaisuuksia kannattaa juuri sillä hetkellä harjoittaa erityisesti.

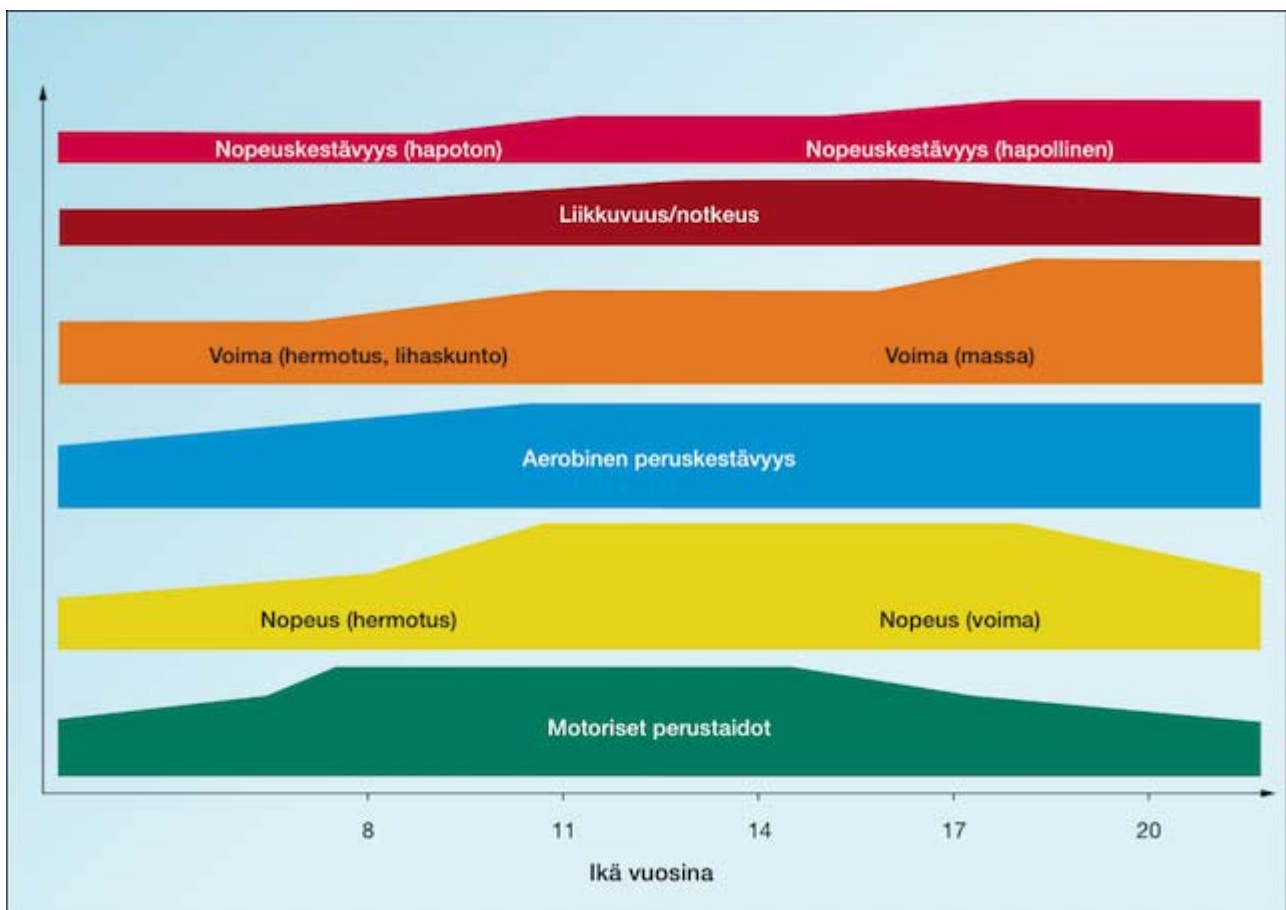
On hyvä muistaa, että herkkyyskaudet eivät ole tarkkoja ajanjaksoja. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia voi harjoittaa jo hyvin nuorena, kunhan muistaa harjoittamisessa biologiseen kypsymiseen ja fyysiseen kasvuun liittyvät tietyt rajoitteet (kuten esimerkiksi lapsen huonon sietokyvyn maitohapolle). Kun huomioit kasvuun liittyvät rajoitteet, on mahdollista hyödyntää herkkyyskausia tehokkaasti ja samalla kehittää kaikkia ominaisuuksia pitkäjänteisesti.

Taito

Taito jaotellaan perinteisesti yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita erilaisten suoritusten ja lajien taidollisia vaatimuksia sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa. Lajitaitavuudella tarkoitetaan tietyn lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimuksien mukaan, muuttuvissa olosuhteissa sekä tekniikan korjauskykyä ja uuden tekniikan oppimiskykyä.

Hermosto on kehittynyt 80–90 prosenttisesti kuuteen ikävuoteen mennessä. Kahdestatoista ikävuodesta eteenpäin hermoston kehitys hidastuu huomattavasti verrattuna muihin toimintoihin kehossa. Tämän vuoksi ikävuodet yhdestä kuuteen ovat parasta aikaa yleistaitavuuden kehittämiseen ja ikävuodet seitsemästä kymmeneen yleistaitavuuden vakiinnuttamiseen ja lajikohtaisten taitojen oppimiseen. Lajispesifiset taidot on suositeltavaa aloittaa 7-vuotiaana. Lajitekniikan herkkyykskausi ajoittuu yleistaitavuuden oppimis- ja vakiinnuttamisvaiheen jälkeen.

Kuvio 1. on hyvä apuväline ohjaajille, valmentajille ja koko seuralle suunniteltaessa herkkyykskaudet huomioivaa, pitkäjänteistä valmentautumisohjelmaa. Kuviossa esillä olevien ikävuosien kohdalla on kuitenkin muistettava yksilölliset erot, jotka voivat biologisen kypsyntistason mukaan vaihdella hyvin paljonkin.



Kuvio 1. Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa. (Hakkarainen & työryhmä, 2006: Urheilvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, selvitysrapportti)

Motoriset perustaidot ja lajitekniikka

Ennen murrosikää liikunnassa tulee painottaa motorisia perustaitoja, joiden varaan lajikohtaisten taito- ja tekniikkaharjoittelu murrosiässä ja sen jälkeen rakentuu.

Nopeusharjoittelu

Nopeusharjoittelussa kannattaa ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltiheyden, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla. Nopeusominaisuuksien kehittäminen voimaominaisuuksien kautta onnistuu parhaiten vasta kasvupyrähdyksen jälkeen.

Aerobinen peruskestävyys

Lapsilla aerobista peruskestävyyttä tulee kehittää leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määräpainotteisen liikunnan kautta. Erillisten aerobisten harjoitusten määrää voi lisätä vähitellen sen jälkeen, kun lopullinen lajivalinta on tehty.

Voima

Voimaharjoittelun voi aloittaa jo hyvin nuorena, mutta ennen murrosikää se tulisi toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien harjoitteiden avulla, joissa vastuksena on lapsen oma paino. Mahdollinen lihasmassan lisäämiseen tähtäävä voimaharjoittelu on ajankohtaista kasvupyrähdyksen jälkeen.

Liikkuvuus

Lapsilla nivelten liikkuvuuden kehittäminen on tehokasta aktiivisten liikelaajuuksia lisäävien harjoitteiden avulla, ei niinkään staattisten venytysten avulla. Kasvupyrähdyksen aikana lihasten heikko venyvyys voi olla suorituskykyä rajoittava ja rasitusvammoja lisäävä syy, jonka vuoksi venyttelyyn kannattaa erityisesti silloin kiinnittää huomiota.

Nopeuskestävyys

Ennen kasvupyrähdystä lasten anaerobinen, mutta maitohapoton energia-aineenvaihdunta on tehokkaimmillaan. Silloin kannattaa painottaa alle 10 sekunnin intensiivisiä pyrähdyksiä lyhyillä, 20–30 sekunnin palautuksilla. Kasvupyrähdyksen aikana ja sen jälkeen lihaksen maitohapollinen energia-aineenvaihdunta tehostuu, jolloin myös maitohappoa paljon tuottavien harjoitteiden tekemisestä tulee turvallista ja tehokasta.

Lapsen kehityksen vaiheita leikki-ikäisestä ekaluokkalaiseen

Tässä kappaleessa selvitetään lyhyesti lapsen kehityksen vaiheita leikki-ikästä ensimmäiseen kouluvuoteen (5-7-vuotiaat). Mukana on sekä kognitiivisia, mentaalisia että motorisia kehityspiirteitä. Lasten kanssa täytyy muistaa, että biologinen ikä voi erota paljonkin kalenteri-ikästä, eivätkä eri kehityspiirteet kehity kaikilla samassa järjestyksessä.

Lapsi ennen esikouluikää

- Lapsi on ottanut huikean hyppäyksen kehityksessä.
- Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat mieluisia. → käytä mielikuvia ja visuaalisuutta opetuksessa ja leikeissä.
- Lapsi on innokas oppimaan uusia taitoja kuten uiminen, hiihtäminen ja luisteleminen.
- Naruhyppele ja pyörällä ajo apupyörillä mahdollistuvat.
- Lapsi oppii odottamaan omaa vuoroaan ja toimimaan toisten lasten kanssa.
- Sukupuolierot alkavat näkyä toiminnassa. Pojat leikkivät isommissa ryhmissä kuin tytöt.
- Lapsi alkaa samaistua samaa sukupuolta olevaan vanhempaan.
- Ystävyys-suhteet vahvistuvat.
- Vilkas mielikuvitus voi saada lapset kertomaan kuviteltuja asioita totena.
- Oikea ja väärä alkavat hahmottua ja lapsi kiinnostuu yksinkertaisista sääntöleikeistä.
- Lapsi alkaa ymmärtää vaikeampia ohjeita ja pystyy keskittymään niihin ja muistamaan niitä.
- Lapsi poimii aikuisten puheesta sanontoja ja osaa käyttää niitä oikeassa yhteydessä.
- Liikkeet tulevat voimakkaimmiksi ja lapsi vertaa itseään suhteessa muihin.

Esikouluikäinen (5-6v.)

Esikouluikäisessä erot lapsien fyysisessä aktiivisuudessa alkavat näkyä voimakkaasti. Ohjaajan täytyy pyrkiä luomaan kaikille lapsille positiivinen motivaatioilmasto huolimatta lapsien erilaisista lähtökohdista harjoitteluun. Moni esikoululainen käy läpi uuden uhmaian.

Kognitiivinen kehitys

- Lapsi pystyy keskittymään tehtäviin ja keskittämään ajatuksen siihen pitkäksikin aikaa, jos harjoite on lapsesta mielenkiintoinen.
- Lapsi oppii erottelamaan olennaiset asiat ja jättää turhat asiat huomioimatta.
- Lapsi on innokas tarkkailemaan, tutkimaan ja järkeilemään asioita.
- Lapselle muodostuu käsitys oikeasta ja väärästä ja hän alkaa ymmärtää ja noudattaa sääntöjä.
- Sääntöjen ja normien noudattamisesta tulee tärkeää.
- Suurin osa lapsista saavuttaa koulukypsyyden.

Mentaalinen kehitys

- Esikoululainen on usein hyvin ailahteleva. Mieli saattaa muuttua vuorotellen ilosta suruun.
- Poikien ja tyttöjen pelit ja leikit eroavat selkeästi toisistaan.
- Lapsi erottaa leikin ja toden eron.
- Lapsi osaa ottaa toiset huomioon ja auttaa heitä.
- Lapsi ymmärtää, että nuoremmat eivät välttämättä vielä osaa samoja asioita kuin hän itse.
- Lapsi vertaa itseään muihin.
- Persoonallisuus kehittyy.
- Minäkuva muotoutuu vahvemmaksi. Se ei ole enää riippuvainen onnistumisista ja epäonnistumisista.

Motorinen kehitys

- Lapsi alkaa suuntautua harrastuksiin, jotka kiinnostavat häntä.
- Lapsi on kiinnostunut liikkeiden oikeanlaisesta suorittamisesta ja on innokas korjaamaan virheitä.
- Lapsi kilpailee mielellään muita vastaan.
- Lapsen ulkomuoto hoikentuu, lapsen pyöreys katoaa ja ryhti muuttuu paremmaksi.
- Lapsi venähtää pituutta ja tämä saattaa aiheuttaa hetkellistä kömpelyyttä.
- Jos lapsella on ollut monipuolisia virikkeitä, niin sen myötä hermoston kehittyminen mahdollistaa yhä nopeampien ja sulavampien liikkeiden tekemisen.

- Taidot automatisoituvat. → Opetta liikkeiden oikeaoppista suorittamista. Väärin opitusta liikemallista on vaikea oppia pois.
- Intervallityyppinen liikkuminen on lapselle ominaista. Liike ja lepo seuraavat toisiaan luontaisesti lapsen kehon luontaisen säätelyn mukaan.

1.-luokkalainen (6-7v.)

Kognitiivinen kehitys

- Lapsen ajattelu on edelleen aika konkreettista, vaikka abstraktien asioiden käsittäminen on jo kehittynyt.
- Ajattelu kehittyy harppauksin ja lapsen on helpompi ymmärtää asioiden syitä ja seurauksia.
- Lapsi noudattaa sääntöjä hyvin täsmällisesti.
- Lapsi oppii käyttämään mielikuvitustaan tehokkaasti oppimisvälineenä.

Mentaalinen kehitys

- Ystävyssuhteet syvenevät ja lapsi haluaa olla samanlainen kuin ystävänsä.
- Tytöt leikkivät tyttöjen kanssa ja pojat poikien.
- Oman kyvykkyyden vertaaminen toisiin voimistuu entisestään. → Suosi joukkuekilpailuja ja painota yhteistyötä kilpailun sijaan.
- Positiiviset kokemukset ja kehu ovat tärkeitä lapsen hyvän itsetunnon kehitykselle.

Motorinen kehitys

- Vahva pituuskasvu jatkuu ja nopeutuu.
- Lapsesta tulee kömpelömpi ja vahinkoja sattuu.
- Leikit voivat kehittyä villeiksi eikä lapsi ymmärrä milloin lopettaa. → Pelien ja leikkien ohjeistus ja kontrollointi on tärkeää turvallisuuden kannalta.

Yhteenveto 5-7-vuotiaiden kehityksestä

- Isot lihasryhmät ovat kehittyneet pidemmälle kuin pienet lihakset.

- Raajojen ojennukset, tarkat ja nopeat liikkeet ovat vaillinaisia.
- Lapsen on vaikea tehdä eroa lihasten jännityksen ja rentoutuksen välillä.
- Koordinaatiokyky on vielä suhteellisen heikko, mutta se kehittyy nopeasti tulevien vuosien aikana.
- Lapsi oppii hallitsemaan perusliikkeitä ja liikkeiden yhdistäminen mahdollistuu.
- Silmä-käsikoordinaatio kehittyy.
- Kestävyys ja lihaskunto alkavat kehittyä, mutta harjoittelun tulee kuitenkin olla intervallityyppistä ja lapsen itse säätelemää.
- Ikäkausi on parasta aikaa tasapainon kehitykselle.
- Lapsen liikkuvuus on hyvä ja venyttelyllä sitä voi kehittää helposti vielä paremmaksi.
- Taito ryhmätyöskentelyyn kehittyy. Suurin kehitys tapahtuu 7 ikävuoden tienoilla.
- Lapsi on innokas ja kokeilunhaluinen, mutta myös lyhytkatseinen ja hän tylsistyy helposti.
- Lapsi vertailee itseään vahvasti muihin ikätovereihinsa.

Muodostelmaluistelun perusteita

Muodostelmaluistelukoulun tavoitteet

Muodostelmaluistelukoulussa pääpaino on edelleen perusluistelun opettelulla, koska jos lapsi ei osaa luistella yksin, ei hän osaa sitä yhdessäkään. On kuitenkin tärkeää painottaa yhdessä tekemistä ja joukkueaspektia, tehdä selkeä ero muodostelmaluistelun ja yksinluistelun välille, jotta lapsi tietää vaihtoehdot harrastuksessa etenemiseen.

Muodostelmaluistelukoulussa on tärkeää tutustuttaa lapset lajin peruselementteihin ja niiden hallintaan sekä harjoitella monipuolisesti askeleita, liukuja ja piruetteja, jotta ensimmäiseen joukkueeseen siirryttäessä nämä kaikki ovat jo ainakin osin tuttuja. Joukkueessa lapsen pitää jo omaksua kokonainen kilpailuohjelma, joten elementtien perushallinta on tärkeää, jotta niitä voidaan joukkueessa yhdistellä ja tehdä samanaikaisesti musiikin tahtiin. Vaaditut elementit ja vaikeustasot nousevat aina siirryttäessä korkeammalle sarjatasolle. Muodostelmaluistelun peruselementit ovat pitkään olleet samat, mutta lajin kehittyessä mukaan on tullut myös uusia elementtejä ja määriteltyjä vaikeustasoja.

Opetuksen aloittaminen

Aloittaessasi opettamaan muodostelmaluistelun perusteita ja elementtejä, muista aina lähteä liikkeelle helpoista muodoista ja huolehdi, että vauhti ei kiihdy liian kovaksi, jotta kaikki pysyvät mukana eivätkä lapset koe tilannetta missään nimessä pelottavaksi. Ensin pitää opetella, miten pidetään toisista kunnolla kiinni ja vasta sitten lähdetään yhdessä liikkeelle. Aloita helpoista asioista, rivissä esimerkiksi eteenpäin potkuista, ja vaikeuta niitä pikkuhiljaa. Myllyissä kannattaa lähteä liikkeelle eteenpäin pumppauksista tai potkulautapotkuista ja edetä myöhemmin sirklauksiin. Taidon karttuessa samoja asioita kannattaa ruveta harjoittamaan taaksepäin luistelulla. Sivulta 14 alkavasta elementtien variaatiolistalta löytyy **lihavoituna** muodot, joista on helpoin aloittaa opettelu. Muista pitää rivit aluksi tarpeeksi lyhyinä, jotta vauhdin hallinta on helpompaa.

Muista ohjeistaa elementtien harjoittelu hyvin. Pyri keskittymään alussa kaikista olennaisimpiin ohjeisiin. Kuvakortit ovat hyvä keino opettaa ensimmäistä kertaa haluttua kuviota, jotta luistelijoiden käsitys siitä, mitä on tarkoitus alkaa tehdä. Kannattaa myös etukäteen sopia, kuinka kauan esimerkiksi piiriä tai myllyä pyöritetään, jotta lapset tietävät milloin tulee lopettaa ja välttyään päättömältä menolta.

Sijoita luistelijat heidän taitotasonsa mukaan eri rooleihin. Vauhdikkaat ja varmemmat luistelijat kannattaa alkuun laittaa mm. myllyn reunoihin, jossa vauhti on kovin. Kun elementit alkavat olla tuttuja, kannattaa luistelijoiden paikkaa kuvioissa vaihdella, jotta he alkavat ymmärtää ja hahmottaa kuvioiden muotoja sekä vauhdin sopeuttamista eri paikkojen ja roolien mukaan.

Muodostelmaluistelun elementit

Elementit on mainittu myös englanniksi ja niiden lyhenteet löytyvät elementin jälkeen. Tämä siksi, koska muodostelmaluistelun säännöt päivitetään kansainvälisen luisteluliiton ISU:n sääntökirjassa ja lisäyksissä (rules and communications) englanniksi. Joihinkin uusiin elementteihin ja termeihin ei ole vielä vakiintunut suomenkielistä versiota, joten englanninkielisen termin perässä on selitys suomeksi. Ohjelmalomakkeisiin elementit tulee merkitä niiden lyhenteillä.

Muodostelmaluistelun peruselementit:

- piiri (circle, C)
- mylly (wheel, W)
- läpimeno (intersection, I)
- blokki (block, B)
- rivi (line, L)

Vaikeustason noustessa:

- askelsarjat (step sequence, SS)
- otteeton blokki askelsarjalla (NHSS)
- yksilöliikkeet (moves in isolation, MI)
- liukusarja (moves in the field, MF)
- vaakaelementti (spiral element, SE)
- piruetti (spin)
- liikuttaminen (travelling)
- suunnanvaihto (change of direction)
- muodonvaihto (change of configuration)

Esimerkkejä elementtien
variaatioista:

Piiri:

- yksi piiri



- kaksi piiriä



- kaksi piiriä sisäkkäin,
pyörimissuunta sama tai
eri
- monta pientä piiriä
- jne.



Mylly:

- **pitkä mylly** (2-spoke wheel)



- kolmisiipinen (3-spoke wheel)



- nelisiipinen (4-spoke wheel)



- tai enemmän siipiä

- sola (2 line parallel wheel)



- S-mylly,



- V-mylly
- toisiin siipiin kiinnittyvä mylly, esim. neliapila

Läpimeno:

- samansuuntaisten rivien läpimeno
 - o lähestyminen



- o ulostulo



- kolmioläpimeno (triangle)



- neliöläpimeno (box)
lähestyminen, (oikea laita
menee ulkoa)



- piiskaläpimeno (whip)



- erisuuntaläpimeno (angled
intersection)



Blokki:

- 3 tai enemmän rivejä,
4 riviä kohdakkain



- rivit porrastettu yhdellä



- pyramidi



- salmiakki



- erilaiset variaatiot
- pivotus (kolmen askeleen sarjalla) (pivoting)

Rivi:

- yksi rivi
- kaksi riviä
- retrogression (paluu takaisin samaan kohtaan)
- pivoting (pivotus, rivin kääntyä niin, että myös hidas laita etenee)
- interacting (rivit ovat tietyssä suhteessa toisiinsa)
- interacting and pivoting line lähtöasetelma L-muodossa
- interacting and pivoting line lähtöasetelma T-muodossa



Muodostelmaluistelun otteet (Holds)

Erilaisilla otteilla saadaan vaihtelua ja moninaisuutta ohjelmiin. Muodostelmaluistelun kilpailuohjelmissa tulee käyttää vähintään kolmea erilaista ja selkeästi tunnistettavaa otetta. Ryhmän taitotaso on hyvä huomioida otteita valitessa. Otteiden valinnalla pystyy helpottamaan ja myös vaikeuttamaan kuvioden hallintaa.

Esimerkiksi myllyissä luistelijan matka kaarella pitenee, mitä leveämpää otetta käytetään. Isompi ote vaatii myös luistelijalta parempaa käsien ja ylävartalon jännitystä, jotta rivi pysyy suorana. Hartiaotetta on paljon käytetty ote rivissä luistellessa. Se on myös helpoin hallita. Käsiotetta harjoitellessa luisteliijoille kannattaa heti opettaa sormilukko. Otteesta tulee varmempi ja tarkoituksena on saada sen muodostaminen rutiininomaiseksi mahdollisimman nopeasti.

Esimerkkejä otteista:

- **käsiote** (sormilukko)
- ranneote
- kyynärote
- hartiaote
- ei otetta
- etu- tai takapolskaote
- ristiote
- käsikynkkä
- tanssiote
- myllyjen keskustan otteet
- erilaiset variaatiot



1 Käsiote, sormilukko



2 Ranneote



3 Kyynärote



4 Hartiaote



5 Etupolskaote



6 Takapolskaote



7 Ristiote



8 Käsikynkkä



9 Variaatio



10 Keskustan hartiaote



11 Nelisiipisen keskustan ote



12 Kolmisiipisen keskustan ote



13, 14 Keskustaotteiden variaatioita



Lähtökohtia taitoluistelun ohjaamiseen

Seuraavissa kappaleissa on listattu luistelun ohjauksessa tärkeitä asioita. Tavoitteena on laadukkaalla ohjauksella innostaa lisää luistelijointa muodostelmaluistelun puolelle. Monet seuraavista ohjeista pätevät ihan tavalliseenkin luistelukouluun, mutta mukana on näkökulmia, joita erityisesti muodostelmaluistelun kannalta kannattaa miettiä ja painottaa.

Hyvä ohjaaja

Koska lapsi oppii paljon matkimalla ja kopioimalla ohjaajan liikkeitä ja ohjeita, on tärkeää muistaa, että luistelutaidot eivät ole ainoita asioita, joita lapset tunnilla oppivat. Iloinen ja positiivinen ohjaaja saa lapset helposti innostumaan ja oppimaan uutta. Kohtaa lapset rohkeasti ja ole kypsä aikuinen. Sinun käyttäytymisesi määrää pitkälti ryhmän toimivuuden. Ole aito oma itsesi ja jätä hallille tullessasi omat ongelmasi kotiin. Ole itse innostunut asiasta ja toimi ryhmän mukana. Luistele itse lasten mukana ja näytä mallia. Luistelutunnilla saa ohjaajallekin tulla hiki!

Hyvän ohjaajan ominaisuuksia

Tärkeitä kasvattajan menettelytapoja (Tausch & Tausch):

1. Kunnioitus, lämpö ja huomioonottaminen
 - lasta arvostetaan, hänet otetaan vakavasti ja hänet hyväksytään
 - ollaan kiinnostuneita lapsen persoonasta ja hänen tekemisistään
 - kanssakäyminen lapsen kanssa on ystävällistä ja sydämellistä
 - lasta käsitellään hienotunteisesti ja hellästi
 - lasta rohkaistaan
 - lapseen luotetaan
2. Eläytyvä, arvostelematon käyttäytyminen
 - ymmärretään ja hyväksytään lapsen ilmaisemat toiveet
 - ymmärretään tiettyjen toimintojen ja tilanteiden merkitys lapselle

- yritetään nähdä lapsen maailma niin kuin hän sen itse näkee
- ymmärretään, mitä lapsi tuntee juuri tällä hetkellä, miten hän itsensä näkee

3. Aitous, vilpittömyys

- ollaan omana itsenä ja käyttäytyy myös siten
- käyttäydytään luontevasti eikä näytellä mitään roolia
- ollaan aitoja, ei teeskennellä
- ollaan rehellisiä itseä kohtaan, ei luulotella mitään itselle eikä muille

4. Edistävät, ei-komentelevat yksittäiset teot

- lapsille tarjotaan vaihtoehtoja ja annetaan virikkeitä
- opitaan yhdessä lasten kanssa, osallistutaan heidän puuhiinsa
- luodaan suotuisat olosuhteet itsenäiselle toiminnalle ja oppimiselle
- määräysten, kommentojen ja valvonnan sijasta lapsille annetaan mahdollisuuksia päätöksentekoon ja tilaa oma-aloitteisuuteen

Näyttö

Lapsi oppii tässä vaiheessa paljon matkimalla. Hän yrittää kopioida liikettä aluksi tiedostamattaan ja myöhemmin tarkoituksen mukaisesti. Lapsi on paljon herkempi eri ärsykeille kuin me aikuiset. Hän on herkempi käyttämään eri aisteja oppimisprosessissaan.

Lapsen kehittynyt mielikuvitus auttaa häntä omaksumaan erilaisia liikkeitä sekä visuaalisen sekä auditiivisen eli näkö- ja kuuloärsykkeiden avulla. Käyttämällä eri opettamismetodeja saat tunneista mielenkiintoisempia ja käytät lapsen moninaisia oppimiskanavia hyväksi.

Oikein suoritettulla näytöllä on suuri merkitys harjoittelun alkuvaiheessa. Hyvä näyttö herättää ihailua ja tekee lapselle halun oppia. Lapsi pyrkii luontaisesti matkimaan ohjaajan liikettä.

Näytössä annetaan oikea kuva liikkeestä sen luonnollisella nopeudella. Hyvä näyttö on alkuvaiheessa lyhyt ja pelkistetty. Varsinkin pienten lasten kanssa liikettä on toistettava useasti. Huono näyttö taas saattaa ohjata virheellisiin suorituksiin.

Muista ohjeistaa lapset seuraamaan ohjeistusta niin että kaikki näkevät näytön. Mieti aina liikkeen mukaan, mistä näyttö kannattaa aloittaa ja mistä suunnasta lapset näkevät liikkeen jotta sen hahmottaminen olisi helpointa.

Selittäminen

Liikkeen selittäminen ja sen näyttäminen kuuluvat yhteen, mutta selitä ensin ja näytä vasta sen jälkeen, jos olet ohjaamassa yksin. Jos sinulla on toinen ohjaaja apunasi, käytä häntä näyttämään liikkeen ja selosta samalla mitä liikkeessä tapahtuu. Jäähalliolosuhteissa ääni katoaa helposti liikkeen mukana, joten ohjaa kuuluvalla äänellä. Älä edes yritä puhua samalla kun näytät esimerkiksi piruetia.

Käytä ohjaamisessa lapselle sopivaa kieltä. Pidä selitykset lyhyinä ja ymmärrettävinä. Käytä lapsille tuttuja sanoja ja vertauksia. Lapsilla on vivahteikas mielikuvitus ja oikeanlaisten mielikuvien käyttö voi edistää oppimista. Se tekee myös harjoittelusta hauskaa. Vältä liian yksityiskohtaisia selityksiä ja pitkiä puheenvuoroja, lapset pitää saada liikkumaan! Muista myös, että pidempi selitys ennen liikettä on turhaa, koska se ei yleensä jää lapsen mieleen.

Motivaatioilmasto ja tiivis ryhmä

Positiivinen ja rakentava oppimisympäristö antaa lapselle turvallisuudentunteen, jossa on helppo kokeilla uusia asioita ja taitoja. Ohjaajana määrität sen, millaiseksi oppimisympäristöksi tuntisi muodostuu. Ohjaajalla on iso valta ja vastuu, koska aikuisena hän vaikuttaa ryhmän asenteisiin ja käyttäytymiseen. Optimaalisen oppimisen kannalta on tärkeää, että jokainen luistelijä kokee itsensä arvokkaaksi ja tasavertaiseksi ryhmässä. Hyvä ohjaaja ei nolaa lasta, vaikka hän käyttäytyisi provosoivasti ja häiritsisi muuta ryhmää. On myös tärkeää, että tarvittaessa ohjaaja ottaa suojiinsa ja huomioi erityisesti sellaisia lapsia, jotka muuten jäisivät helposti ryhmän ulkopuolelle. Ohjaajana opit tuntemaan luistelijasi ja tiedät miten kunkin kanssa kannattaa toimia.

Palkitse yritys yhtälailla kuin tulos. Jos ohjaaja kehuu lasta vain oikeanlaisesta suorituksesta, eikä huomioi yritystä, niin lapsesta voi kasvaa hyvin tuloskeskeinen. Muodostelmaluistelussa joukkue voi vaikuttaa lopputulokseen vain omalla suorituksellaan, jolloin kilpailu on hyvin erilaista

verrattuna esimerkiksi joukkuelajeihin, joissa pelataan toisia vastaan. Pyri alusta asti luomaan ilmapiiri, jossa yritys palkitaan ja lapsen motivaatio tulee hänestä itsestään eikä ole vain valmentajan hyväksynnän tai hyvän sijoituksen hakemista. Jos olet yrittänyt täysillä, olet jo voittanut.

On tärkeää, että lapset saavat harrastuksensa alusta asti positiivisia kokemuksia lajista, jotta lapsi haluaa jatkaa uutta harrastusta. Valmentajan positiiviset sanat ja kehuminen ovat lapselle tärkeitä muodostaessaan kuvaa itsestään luistelijana. Muista aina antaa palaute aidosti. Kehuminen menettää merkityksensä, jos lapsi tietää, ettei oikeasti ansaitse sitä.

Lapsi voi joskus olla pelokas kokeilemaan jotain lajia tai liikettä, koska hän kokee, että se on liian vaikeaa tai hän pelkää epäonnistuvansa. Uudet ja ennestään tuntemattomat tilanteet voivat olla pelottavia, koska lapsi ei tiedä mitä odottaa. Ohjaajan tulee ottaa lapsen pelot huomioon ja olla ymmärtäväinen niiden suhteen. Jos lapsi tuo pelkonsa ilmi jotain liikettä kohtaan, kannattaa pelko tiedostaa ja tarjota siihen apua. Ohjaajan tulee rohkaista lasta ja ilmaista, että hän luottaa lapsen kykyihin. Usein vain kädestä kiinni pitäminen uuden, pelottavan liikkeen kokeilussa saa lapselle varmuuden siitä, että hän osaa ja pystyy ja kohta lapsi viilettää jäällä jo yksin. Vältä kuitenkin sitä, että lapsi ripustautuu ohjaajaansa eikä suostu tekemään mitään yksin. Voit taas antaa vaihtoehtoisia, helpompia liikkeitä, jos kyseessä oleva liike on vielä lapselle liian haastava. Voit myös jakaa luistelijat pareihin, joissa taitavampi luistelijä auttaa ja kannustaa heikommpaa.

Lajina muodostelmaluistelun lähtökohta on toimiminen joukkueessa. Jos jo muodostelmaluistelukoulussa pystyt luomaan ryhmän luistelijoiden välille toimivan dynamiikan, niin todennäköisesti he kaipaavat sitä myös jatkossa ja lapsen valikoituminen muodostelmaluistelun puolelle tulee todennäköiseksi. Vaikka luistelukoululaiset eivät vielä muodosta joukkuetta, niin kannattaa tehdä harjoituksia, jossa lapset oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Myöhemmin he voivat hyvinkin luistella samassa joukkueessa. Lapsi ihailee ystäviään ja haluaa harrastaa usein samassa ryhmässä kuin kaverinsa. Elementtejä harjoitellessa vaihtelee luistelijoiden paikkoja niin ettei vieressä ole aina sama kaveri.

Korjaaminen ja positiivinen palautteen anto

Muista, että kaikista tärkein vastuusi ohjaajana on saada lapsi innostumaan lajista. Virheitä tulee korjata, jotta lapsi kehittyy lajissa, mutta tärkeintä on tehdä se positiivisessa hengessä.

Muista, että vaatimustaso on asetettava lapsen taitojen ja kehitysvaiheen mukaan. Kaikilta ei voi vaatia samaa. Lapset tarvitsevat ensisijaisesti kannustusta ja rohkaisua uuden liikkeen opettamisessa. Muista aina antaa myös positiivista palautetta, älä pelkästään tyydy korjaamaan virhettä. Korjauksenkin on tapahduttava positiivisesti, jotta lapsi ei koe epäonnistuneensa. Hyviä keinoja on sanoa esim. ”Yritä vielä enemmän tätä..” tai ”Hyvä, muista keskittyä vielä...”. Hyvä tapa antaa palautetta on myös ns. ”hampurilaispalaute”. Kerro ensin, mitä lapsi tekin oikein ja hienosti, sitten korjaa virhe ja lopeta palaute kannustavalla lauseella. Korjattaessa yritä löytää suorituksesta oleellinen virhe ja pyri korjaamaan yksi virhe kerrallaan. Useaa virhettä ei kannata yrittää korjata kerralla, koska lapsen kehon hahmotus ei ole vielä täysin kehittynyt ja lapsi voi hämmentyä monesta ohjeesta.

Ohjaajana annat palautetta monella tavalla. Palautetta voi antaa henkilökohtaisesti luistelija kerrallaan tai yleisesti ryhmälle. Usein kannattaa antaa palaute ensin koko ryhmälle, jos huomaat paljon samoja virheitä liikkeessä ja vasta sen jälkeen yksittäin, jos virhe ei yleisellä palautteella korjaannu. Pyri jokaisella tunnilla mainitsemaan jokainen lapsi nimeltä, anna huomiotasi tasapuolisesti ja ole reilu. Se tekee lapselle arvokkaan olon ryhmässä.

Sanallisen palautteen lisäksi annat koko ajan palautetta olemuksellasi, ilmeilläsi ja eleilläsi. Hymy on helppo ja varma palaute onnistumisesta. Ole myös tietoinen sanallisen ja sanattoman viestin yhteistyöstä. Pyri olemaan rehellinen ja aito antaessasi palautetta. Jos sanot jotain ja eleesi viestittää muuta, niin viesti ei ole uskottava.

Säännöt ja normit

Ryhmässä opitaan normeja, sääntöjä sekä käyttäytymismalleja. Kun kaikille on alusta asti selvää, miten tunneilla toimitaan, vältetään usein monelta ongelmalta. Ohjaajan pitää tarvittaessa heti puuttua häiriökäyttäytymiseen ja tehdä selväksi, mikä ei ole luistelutunnilla sallittua. Sinä vastaat tunnin aikana sen turvallisuudesta. Ryhmälle muodostuu luontaisesti normeja, käytäntöjä, joita ei välttämättä ole määritelty, mutta jotka ovat vahvistuneet ryhmän toimintatavoiksi.

Ohjaajalla on suuri vastuu kasvattaessaan luistelijoita urheilijoiksi. Tavoitteena on luoda itsenäisiä urheilijoita. On tärkeää esitellä jo aikaisessa vaiheessa esimerkiksi alkuverryttelyn konsepti. Vaikka sillä ei pienien lasten kohdalla ole merkittävää fysiologista hyötyä, lapset oppivat sen kuuluvan harjoitukseen ja tekevät sen luontaisena osana harjoittelua myös myöhemmin. Jos luistelijalta ruvetaan yhtäkkiä myöhemmin vaatimaan joitain käytäntöjä, joihin häntä ei alusta asti ole opetettu, voi niiden sisäistäminen olla jo vaikeaa.

Harjoitusten suunnittelu ja opetustavan valinta

Muista aina luistelutunnilla, että sinä olet aikuinen, joka tietää mitä tehdään ja milloin tehdään. Muista kuitenkin antaa kaikille tarpeeksi haastetta ja vaihtoehtoja. Usein harjoitus on hyvä suunnitella niin, että sitä on mahdollista tehdä monella eri vaikeusasteella. Liukuradalla voi esimerkiksi päättää tekeekö tipuliu'un (vapaa jalka nousee nilkkaan) vai kukkoliu'un (vapaa jalka polvessa). Joskus lasten voi antaa itse valita vaihtoehtoista, mitä halutaan esimerkiksi tunnin lopussa leikkiä, mutta yleensä sinä olet se, joka kertoo mitä tehdään. Älä siis kysy lapsilta ”mitä tehtäis” tai ”tehtäiskö” tai ”olisiko kiva tehdä.”. Tämä pätee myös lasten vanhempiin. Usein jään laidalla on vanhempia seuraamassa tuntia. He voivat tunnin jälkeen tulla neuvomaan tai tekemään ehdotuksia. Näissäkin tilanteissa sinun tulee olla varma ja reipas. Sinä olet lajin osaaja ja ammattilainen.

Ohjaajana olet vastuussa siitä, että olet suunnitellut aina tuntisi etukäteen. Ohjaajakokemuksen karttuessa suunnittelusta tulee helpompaa ja tiedät, kuinka kauan kukin harjoite kestää ja mitä tunnin aikana ehditään tehdä. Varsinkin alussa kannattaa suunnitelma tehdä paperille, josta voit tunnin aikana tarkistaa suunnitelmasi. Mieti järjestys ja loogisuus harjoitteiden välillä. Tunti kannattaa aloittaa leikillä tai jo ennestään tutulla asialla. Muista, että leikkeihin pystyy helposti sisällyttämään teknisiä asioita. Uutta opeteltavaa asiaa ei kannata jättää tunnin loppupuolelle, vaan ottaa se muutaman tutun asian kertauksen jälkeen, jolloin lapsien keskittyminen on parhaimmillaan ja on otollisin aika harjoitella uutta.

Ryhmän kypsyydestä, fyysisestä ja sosiaalisesta taitotasosta, riippuen voit ohjaajana valita eri opetustyyliä kunkin opetettavan asian mukaan. Nuorempien ryhmien kohdalla ohjaajan kannattaa tehdä opetuksessa kaikki päätökset, mutta kypsempien ryhmien kanssa voi jo jossain määrin käyttää esimerkiksi parityöskentelyä, jossa toinen antaa aina palautetta toisen

tekemisestä. On myös mahdollista käyttää esimerkiksi toimintamallilappuja, joista lapset itse katsovat kuvasta liikkeen ja toimivat sen mukaan. Rohkaisemalla lapsia parityöskentelyyn ja opettamalla reiluuteen annat lapsille valmiuksia toimia tulevaisuudessa joukkueessa. Ei ole myöskään syytä jakaa tyttöjä ja poikia eri ryhmiin vaan anna kaikkien harjoitella yhdessä.

Harjoittelun tulisi pohjautua pääasiassa vielä peleihin ja leikkeihin. Ajattele aihetta lapsen näkökulmasta ja mieti, mikä olisi mielestäsi hauska tapa oppia. Kuten aikaisemmin on jo mainittu, käytä mielikuvitusta suunnitellessasi ja ohjatessasi leikkejä. Niihin saa huomaamatta sisällytettyä asioita, joita haluat kehittää. Pienempien luistelijoiden kanssa säännöt kannattaa pitää minimissään ja joistain leikeistä kannattaa rajata ulos liian monimutkaiset säännöt. Joissain leikeissä leikistä poisputoaminen kannattaa vaihtaa joksikin tehtäväksi tai muotoilla muuten, jotta saadaan varmistettua lasten jatkuva osanotto toimintaan ja vältetään seisomiselta.

Oppimistyylit

Opetuksessa kannattaa hyödyntää mahdollisimman monia aisteja ja oppimistapoja.

Oppimistyylit voidaan jakaa kolmeen tapaan; auditiiviseen, visuaaliseen ja kinesteettiseen.

Auditiivinen oppija käyttää kuuloaistiaan pääasiallisena oppimistapanaan eli hän oppii parhaiten kuuntelemalla. Visuaalinen oppija luottaa eniten näköhavaintoon. Tällaiselle oppijalle kaikenlaiset visuaaliset keinot helpottavat oppimista ja hän oppii yleensä parhaiten katselemalla liikettä. Kinesteettinen oppija oppii kokeilemalla ja tekemällä. Kehon tuntemukset antavat hänelle parhaan palautteen opittavasta asiasta. Oppiminen on hyvin monimutkainen prosessi ja on hyvä muistaa, ettei kukaan käytä pelkästään yhtä aistia oppiessaan. Ryhmässäsi on todennäköisesti hyvin erilaisia oppijoita, joten yritä suunnitella tuntisi niin, että käytät ohjauksessa mahdollisimman monipuolisesti paljon eri kanavia. Moninaisten opetustekniikoiden käyttö tekee myös tunteista mielenkiintoisempia. Apuvälineiden käytössä on vain mielikuvitus rajana: kuvat, valot, videot, erilaiset äänet ja äänen paino, musiikki, puhe, fyysinen esimerkki jne. Yhdelle tunnille ei kuitenkaan kannata ottaa mukaan kovin montaa välinettä, jotta ne eivät vie huomiota väärään suuntaan.

Organisointi ja turvallisuus

Kun työskennellään pienten lasten kanssa, organisointiin tulee käyttää mahdollisimman vähän aikaa ja asiaan tulee mennä mahdollisimman nopeasti. Jatkuva ja muuttuva ohjelma saa lapset pysymään aktiivisina. Uuden taidon oppimisessa ja taidon vakiinnuttamisessa on tärkeää saada tarpeeksi toistoja. Suunnittele siis harjoitus niin, että minimoit paikalla seisomisen ja kannustat toistojen suoritukseen. Hauskat ja monimuotoiset toimintaradat ovat hyviä keinoja jo vanhojen taitojen harjoitteluun. Niitä käyttämällä edistät myös liikkeiden muistamista. Muotoja, joissa harjoitteita tehdään, kannattaa myös muunnella, jottei harjoitteesta tule liian rutinoitunutta ja tylsää. Tällä keinoin edistät myös lasta hahmottamaan erilaisia muotoja, mikä on edellytys tulla hyväksi muodostelmaluistelijaksi.

Vaikka olisit suunnitellut tunnin kuinka hyvin tahansa, lasten kanssa työskennellessä sattuu ja tapahtuu. Muutoksiin kannattaa varautua jo suunnitteluvaiheessa. Suunnittele vaihtoehtoisia liikkeitä lasten mielentilan ja sitä myöden sen hetkisen oppimiskyvyn mukaan. Hyvän ohjaajan merkki on se, että hän uskaltaa tarvittaessa tehdä tilannekohtaisia päätöksiä ja muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan. Tärkein asia ohjaamisessa on olla aidosti mukana toiminnassa ja huomioida lasten reaktiot ja toimia niiden mukaan. Jos ryhmässäsi on paljon eri taitotasoisia luistelijointa, kannattaa jo suunnitteluvaiheessa tehdä vaihtoehtoisia liikkeitä. Tällä tavoin jokainen luistelija saa valita omaa taitotasoaan vastaavan tehtävän.

Opetuksen apuvälineet ja niiden käyttö

Alle on kerätty luistelukoulussa käytössä olevia apuvälineitä ja listattu muutamia esimerkkejä niiden käytöstä. Luistelukoulun vastuuvallmentajalta saat pyydettäessä lisää materiaalia välineiden käytöstä, peleistä ja leikeistä.

Konkreettiset apuvälineet

- tötteröt, matalat kartiot (eri värit)
 - o ratojen rakentaminen ja hahmottaminen

- leikit, hipat esim. autohippa (tötsä rattina), maa-meri-laiva-variaatiot, hatut ja huput (tötsien kaato ja pystyyn nostaminen joukkueina), hanksan voi piilottaa alle hanskaleikissä
 - apuna piruetin opettelussa
- renkaat
 - piruetin apuna
 - otteiden välissä
- nopat
 - noppa päättää seuraavan liikkeen tai musiikin
- vanteet
 - radat, hipoissa turvat; sisällä esim. piruetti
- huivit
 - musiikkiluistelu, taikahuivi vauhtiluistelu, perhonen-toukka-hippa, häntähippa, huiviohjelma
- pallot
 - popkornikone, pallon vieritykset
- hernepussit
 - oravan hännän ryöstö -kilpailu
 - tasapainoilu, kantaminen eri kehon osilla
- leikkivarjo
 - piirissä luistelu, yhdessä tekeminen!
- teräsuojat
 - apuna rivien suunnan hahmottamisessa, tötteröiden korvikkeena
- liikekortit
 - liikkeen tai radan muoto, toimintarata, parin kanssa kortin ohjeen mukaan toimiminen
- pehmolelut
- tussi, piirtäminen
 - radat, harjoitteiden muodot, noppaluvun osoittama vastaus
- hankat
 - hanksanhakuleikki

- musiikki
 - o improvisointi, ”liikkeelle-stop” → stopista tietty liike
 - o musiikin tahtiin luistelu
- laulut, lorut, rytmi
 - o yhdistäminen liikkeeseen, karhu nukkuu (piiri), mielikuvitusmatkat

Musiikki ja rytmi

Koska musiikki ja rytmi ovat olennainen osa muodostelmaluistelua, kannattaa harjoitteita tehdä musiikin tai esimerkiksi taputuksen tahtiin jo varhaisessa vaiheessa. Aluksi musiikki voi olla vain taustalla, josta lapset pystyvät itse poimimaan sen tukemaan harjoitusta. Taitotason noustessa musiikkiin tai tahtiin tekemistä kannattaa vähitellen alkaa harjoittaa. Aloita musiikin ja liikkeen yhdistäminen tutuista, helpoista liikkeistä ja selkeästä rytmistä. Rytmien tai laulun liittäminen liikkeisiin kehittää rytmitajua. Rytmitajulla on myös suuri rooli ketteryuden kehittymisessä. Oikean rytmien löytäminen liikkeeseen auttaa myös nopeuden kehittymistä.

Musiikkiluistelut

Tavoitteenamme on kasvattaa omatoimisia ja -aloitteellisia, idearikkaita luistelijoin, jotka osaavat ilmentää erilaisia musiikkityylejä. Tämä ei synny itsestään, vaan se tulee jo luistelukoulussa muistaa. On tärkeää antaa lapsille välineitä ja keinoja kehittää tätä taitoa. Luistelukouluikäisillä on vilkas mielikuvitus ja musiikkien valintoja esimerkiksi musiikkiluisteluihin/improvisaatioihin kannattaa pohtia niiden vivahteikkuuden ja teeman kannalta. Käytä erilaisia musiikkeja, älä tyydy aina samaan genreen. Musiikkiluisteluun kannattaa aina antaa joku pieni vihje, lähtökohta tai tarina, jonka pohjalta lapsen on helppo lähteä rakentamaan omaa tekemistään. Hyödynnä ohjeissasi mielikuvia ja inspiroi lapsia käyttämään tuttuja liikkeitä eri tavoin. Suunnittele ja valmistelee musiikkiluistelut aina, älä vain lähetä lapsia tekemään ”omia juttuja”. Improvisaatiossa voit yhtälailla harjoittaa jotain tiettyä taitoa ja voit antaa ohjeeksi tehdä esim. kolme erilaista piruetta musiikin aikana.

Ohjaajan opas - Muodostelmaluistelukoulu



Esimerkkejä tuntisuunnitelmista

Esimerkkinä on neljän harjoituskerran suunnitelma. Huomioi aina tuntisuunnitelmaa tehdessäsi ryhmän kypsyys ja aiemmin opetellut asiat. Näistä suunnitelmista voit saada ideoita omaan työskentelyysi ja oppia tuntisuunnitelmalomakkeen täyttöä. Lopussa on tyhjä lomake, jota voit käyttää hyödyksi suunnitellessasi omia tuntejasi.

Harjoituskerta 1.

HARJOITE	TAVOITE	PÄÄKOHDAT	ORGANISOINTI	AIKA min.
Alkuverryttely jäällä	Saada tuntumaa luisteluun omalla tahdilla	Lähde rohkeasti kokeilemaan!	Ympäri kenttää, kaikki samaan suuntaan, musiikki taustalla	0-3
Tunnin avaus	Luoda hyvä, positiivinen tunnelma, tutustutaan	Tervehtiminen, tunnin kulun kertominen	Ohjaaja kerää oman ryhmänsä kokoon	3-5
Jäähän tutustuminen	Tutustua jäähän elementtinä	Kosketa, tunnustele, millainen jää on	Keräännytään piirin muotoon, omaa tilaa	5-7
Pingviinipotkut	Opettaa oikeaoppinen vauhtipotku	Potku ohjautuu takaviistoon, ei piikkejä!	Tötteröillä muodostettu rata	7-10
Jarruttaminen, puoliaura	Vahdin kontrolloiminen, vaaratilanteiden minimointi	Liuta varpaita lähemmäs, paina jäätä vasten, kädet sivulla tasapainottamassa	Ensin raastetaan jäätä paikalla -> Jarrutus viivoille tai tötteröiden kohdalle/ pillistä liikkeelle ja pysähdys	10-14

Mansikka-hippaleikki	Pidetään hauskaa, opetellaan samalla jarruttamista	Kun hippa saa kiinni niin pysähdy ja mene kyykkyy, pelastaja poimii mansikan hatusta	Valitaan 4 vapaaehtoista hippaa, vaihdetaan välillä. Sovitaan alue, jolla pysytään	14-20
Piparit	Edetä jäällä ilman potkuja, jouston harjoittaminen	Kantapääät yhteen, vedä varpaat yhteen, pumpppaa, jouta	Tötteröillä rata/tussilla omat piparijonot jokaiselle	20-25
Puolipiparit piirin kaarella	Sirklauksen ulkopotkun kehittäminen	Sisempi jalka liukuu, toinen pumpppaa vauhtia, ”jalkojen välissä kuminauha”	Piirin kaarella ympäri, vaihto toiseen suuntaan merkistä	25-30
Muodostelmaluistelu-elementteihin tutustumista PIIRI	Tuoda esiin muokan eri elementtejä, pidetään yhdessä hauskaa	Edetään samoilla puolipipareilla, käsi kädessä, pullista piiri pyöreäksi, seuraa edellistä	Kuvakortit -> malli elementistä Muodostetaan piiri, käsiote, musiikin tahtiin, ohjaaja taputtaa tahtia käsillä	30-38
Hippaleikki	Lopetetaan tunti leikillä, kerrataan opittuja asioita samalla	Hipat luistelee vapaasti, muut etenevät pipareilla	Rajataan alue, jota ei saa ylittää	38-43
Tunnin lopetus	Ensi kertaan asti hyvästely, jatkuvuuden tunteen luominen	Näiukset ja kumarrukset, Heippa-piiri	Keräännytään yhteen, käsi kädessä isosta piiristä pieni huutaen samalla Heippa tms. lasten valitsemaa	43-45

Harjoituskerta 2.

HARJOITE	TAVOITE	PÄÄKOHDAT	ORGANISOINTI	AIKA min.
Tunnin avaus	Mukavan ilmapiirin luominen, tutustutaan lisää	Tervehdykset, tunnin sisältö	Keräännytään yhteen	0-3
Alkuverryttely: Huput ja hatut	Polvien jousto, kyykkyyntäminen	Huput yrittävät kaataa tötteröt, Hatut nostavat tötteröt pystyyn	2 joukkuetta, rajattu alue, tötteröitä, lopussa voidaan laskea montako hattua ja huppua saatiin	3-10
Pingviinipotkuista Autoliuku = kyykkyliuku	Liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen	Peppu alas, kädet eteen rattiin	Tehdään välineillä ”formularata” jälle	10-14
Tipu-/Kukkoliuku	Tasapainon hakua yhdelle jalalle	Seisova polvi suorana, vapaa jalka nostetaan nilkkaan tai polveen ylös	Liukurata, eriytetään kaksi vaihtoehtoa: - helpompi tipuliuku, jalka nilkkaan - vaikeampi kukkoliuku, jalka polveen → kokeile parin kanssa käsi kädessä	14-20
Jarruttaminen	Hallitaan vauhti	Pysähdy paikalleen!	Jarrutukset viivoille	20-23

Muokkaelementti: RIVI luistelupotkuilla	Kokeillaan muodostelmakuvioita	Hartiaote, tiukat kädet, potkut samaan aikaan samaan suuntaan, tarkkaile menetkö liian luja	Muodostetaan rivi, vahvempia tukemaan heikompia, taputuksen tahtiin potkut vuorotellen kummallekin puolelle	23-33
RIVI: luistelupotkuista yhden jalan liukuun		Kuuden potkun jälkeen tipu/kukkoliuku, muista jarruttaa!		33-38
Jäädytys ja sulatus hippa	Leikitään ja harjoitellaan samalla kukkoliukuja	Hipat jäädyttäjiä, kiinnijäätäessä jäädy paikalleen, sulattajat pujottavat vanteen ja kiertävät jääneen kukkoliualla	Valitaan 2 jäädyttäjää ja 5 sulattajaa. Rajattu alue	38-43
Tunnin lopetus	Luodaan jatkuvuuden tunne	Niiaukset ja kumarrukset ja loppupiiri	Keräännytään kiitosten jälkeen piiriin ja toivotetaan huutaen esim. hyvää matkaa!	43-45

..

Harjoituskerta 3.

HARJOITE	TAVOITE	PÄÄKOHDAT	ORGANISOINTI	AIKA min.
Tunnin avaus	Hyvän ilmapiirin ja tuttuuden luominen, tutustutaan lisää	Tervehdykset ja tunnin sisältö	Keräännytään yhteen merkistä	0-3
Alkulämmittely: Karhu nukkuu -leikki	Rytmin harjoittelua laulaen, jalat samaan tahtiin	Kun laulu loppuu, ”karhu” nappaa tilalleen uuden karhun	Valitaan hippa, hippa keskelle, muut piiriin	3-10
Pingviinipotkuista liu’ut	Kerrataan aiemmin opittua, totutellaan jäähän	Seuraa rataa, mene oikealta puolelta ohi, jos olet nopeampi	Rata, jossa eri liu’uille oma paikka, kuvat pürretty jäähän tussilla merkkamaan liikettä	10-15
Piparkakut	Jousto, asian kertaus, lisää vauhtia	Pumppaa pipareita	Tötteröistä rata	15-18
Taaksepäin luistelun kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> - työntö laidasta - varpaat lähekkäin, potku etuviistoon - pipareilla taakse 	Kokeillaan taaksepäin luistelua eri keinoin, haetaan liukua	Polvet vieterillä, selkä suorassa, leuka ylös Ensin varpaat yhteen → vedä kantapäät yhteen	Laidalta omaa tilaa, palaa eteenpäin takaisin ja väistä kavereita	18-28

Puolipipareista potkulautaan	Kehitetään sirklauksen ulkopotkua, valmistetaan mylly-harjoitukseen	Sisempi jalka liukuu ja jousta, ulompi potkii pingviinipotkuja, ”kuminauha” jalkojen välissä	Piirin kaarella, mutta nyt kädet sivulla, vaihdetaan puolessa välissä suuntaa	28-33
Muokkakuvio: MYLLY - pitkämylly - nelisiipinen	Kokeillaan miten Mylly pyörii potkulaudalla tai puolipipareilla	Hartiaote, suora siipi, pieni noja keskelle, reunimmaiseta kovaa, keskimmäiset hiljaa	Opetetaan hartiaote, kootaan kuvio paikallaan, yhdessä liikkeelle, potkut musiikin tahtiin taputuksella	33-43
Tunnin lopetus	Ensi kertaan asti hyvästely, jatkuvuuden tunne	Näiukset ja kumarrukset, loppupiiri	Keräännytään yhteen, loppupiirissä huuto	43-45

Harjoituskerta 4.

HARJOITE	TAVOITE	PÄÄKOHDAT	ORGANISOINTI	AIKA min.
Tunnin avaus	Luodaan positiivinen ilmapiiri, tutustutaan lisä	Tervehtiminen ja tunnin sisältö	Keräännytään yhteen	0-3
Alkulämmittely: Lintu ja mato –hippa	Totutellaan jäähän musiikin tahdissa	Linnuilla (hipat) huivit siipinä, kun lintu saa madon kiinni osat vaihtuvat	Rajattu alue, valitaan hipat, jotka vaihtuvat jatkuvasti	3-10
Taaksepäin luistelun kertaus	Muistellaan ja harjoitellaan taaksepäin etenemisen vaihteita	Selkä suorana, polvet joustaa	Lähtö laidasta, muista palata takaisin varovasti väistäen muita	10-15
Alkeispiruetti <ul style="list-style-type: none"> - heitosta - kävellen ympäri 	Tutustua jäällä pyörimiseen	Polvet joustaa, heitä ”iso elefantti” ympäri, pyöri ympäri jalat vierekkäin Kävele paikallaan ympäri kädet sivuilla, vedä kädet kiinni ”kaulaliinaan”	Otetaan oma tila, jokaiselle piirretty oma piruettipaikka tussilla jäähän, kokeillaan kumpaankin suuntaan	15-20

Tasajalkahypyt <ul style="list-style-type: none"> - paikallaan - pienestä liu'usta 	Haetaan hyppyä jäällä, tasapainon säilyttäminen	Jousta polvista, ponnista ylös, vieteripolvet alastulossa	Paikallaan, hae omaa tilaa, pienestä vauhdista viivojen yli	20-25
Muokkakuvio: LÄPIMENO <ul style="list-style-type: none"> - riviharjoitus alle 	Tutustutaan ja kokeillaan muodostelmakuvioita	Samoin kuin rivissä, mutta lasketaan omat kädet alas, suora rivi, liu'u suoraan!	Kaksi riviä, ensin suoraan potkulla + kädet alas, yhdistetään vastakkain, katsotaan oma väli	25-38
Toivehetki Leikki tai toivottu muodostelmakuvio	Jätetään hyvä mieli muokkakoulusta	Lasten valinta	Äänestetään mitä halutaan vielä tehdä	38-43
Tunnin lopetus	Ensi kertaan asti hyvästely, jatkuvuuden tunteen luominen	Kiitokset ja loppupiiri	Keräännytään kokoon ja huudetaan toivotukset piirissä	43-45

Omat suunnitelmat

HARJOITE	TAVOITE	PÄÄKOHDAT	ORGANISOINTI	AIKA min.

Kirjallisuutta

Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu. WSOY. Jyväskylä.

Autio T. 2001. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Kolmas painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Autio T. & Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Balyi I. 2001. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. Canada: SportsMed BC

Balyi I. & Hamilton A. 2003. Long-term athlete development: Trainability on childhood and adolescence, Windows of Opportunity, Optimal Trainability.

Gould D. & Weinberg R. 2006. Foundations of sport and exercise psychology. 4th edition.

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen H. & työryhmä 2006. Teoksessa Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino.

Karvinen J., Hiltunen P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava.

Karvonen P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero A., Nummela A., Keskinen K & Häkkinen K. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero A., Nummela A. & Keskinen K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Jyväskylä.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-kustannus Oy. Lahti.

Mosston M. 1994. Teaching Physical Education. 4th edition. Macmillan College Publishing Company.

Nienstedt W., Hänninen O., Arstila A. & Björkqvist S. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 15. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen valmentajat ry. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Helsinki.